

デジタルイラストの

# 「身体」

## 描き方事典

身体パーツの一つひとつを  
きちんとデッサンするための秘訣39

松(A・TYPEcorp.) 著





## 本書に関するお問い合わせ

この度は小社書籍をご購入いただき誠にありがとうございます。小社では本書の内容に関するご質問を受け付けております。本書を読み進めていただきます中でご不明な箇所がございましたらお問い合わせください。なお、お問い合わせに関しましては以下のガイドラインを設けております。恐れ入りますが、ご質問の際は最初に下記ガイドラインをご確認ください。

### ご質問の前に

小社Webサイトで「正誤表」をご確認ください。最新の正誤情報を下記のWebページに掲載しております。

|           |   |
|-----------|---|
| 本書サポートページ | <a href="http://isbn.sbcr.jp/84062">http://isbn.sbcr.jp/84062</a> |
|-----------|---|

上記ページの「正誤情報」のリンクをクリックしてください。なお、正誤情報がない場合、リンクをクリックすることはできません。

### ご質問の際の注意点

- ・ご質問はメール、または郵便など、必ず文書にてお願いいたします。お電話では承っておりません。
- ・ご質問は本書の記述に関するものとさせていただきます。従いまして、〇〇ページの〇〇行目というように記述箇所をはっきりお書き添えください。記述箇所が明記されていない場合、ご質問を承れない場合がございます。
- ・小社出版物の著作権は著者に帰属いたします。従いまして、ご質問に関する回答も基本的に著者に確認の上回答いたしております。これに伴い返信は数日ないしそれ以上かかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### ご質問送付先

ご質問については下記のいずれかの方法をご利用ください。

#### Webページより

上記のサポートページ内にある「この商品に関する問い合わせはこちら」をクリックすると、メールフォームが開きます。要綱に従ってご質問をご記入の上、送信ボタンを押してください。

#### 郵送

郵送の場合は下記までお願いいたします。

〒106-0032

東京都港区六本木2-4-5

SBクリエイティブ 読者サポート『デジタルイラストの「身体」描き方事典』係

■本書内に記載されている会社名、商品名、製品名などは一般に各社の登録商標または商標です。本書中では®、™マークは明記しておりません。

■本書の出版にあたっては正確な記述に努めました。が、本書の内容に基づく運用結果について、著者およびSBクリエイティブ株式会社は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

©2016 Matsu(A・TYPEcorp.) 本書の内容は著作権法上の保護を受けています。著作権者・出版権者の文書による許諾を得ずに、本書の一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております。

# まえがき

自分の思い通りの絵が描けるようになりたいと思って、本書のような解説書を手に取ることは多いでしょう。ただ、その全部が自分の肌に合うとは限りません。内容がまったく理解できないままになってしまった本もあると思います。かくいう私もその例に漏れず、感覚だけで説明していたり肝心なところをぼかしていたりする解説書にもどかしい思いをしたことがよくありました。

そんな経験を繰り返すうちに、こうなったら絵の描き方をまとめた本を作ってやろうと、本や勉強などで調べた絵の描き方を自分なりにまとめたノートを作り、自分が絵を描く際に利用していました。

2年前に、その「絵の描き方ノート」を元にして、ニコニコ生放送で「絵の描き方講座」を始めました。多くの方に視聴・参加いただくことができ、現在も配信を続けています。長く配信する中で、絵を描き始めた人たちが必要としていること、悩むこと、つまづくことを知ることができました。

本書は、そういった経験によって得られた知識を一冊の本にまとめたものです。

キャラクターを描くうえで最も重要なのはデッサンだと私は考えています。そしてデッサンをより正確にするアタリもやはり重要です。人を人らしく描く情報がそこには詰まっていて、アタリが正確ならデッサンで迷うことはありません。デッサンが正確ならばラフや線画で迷うこともなくなります。

本書は、医学の人体解剖図で学ぶような身体構造の説明は省き、デッサンやアタリに有用な身体構造だけを選び抜いて紹介します。そして、シンプルにした身体構造を使ってアタリを取る手順を解説することで、キャラクターイラストを描くために知っておくべき身体構造とアタリの描き方を学び、しっかりとしたデッサンを目指せるようにしています。

また、各パーツの形だけをなんとなく紹介するのではなく、どうしてそのような形になるのかななどの解説やNG例、注意すべきポイントも盛り込みました。さらに、そこからもう一步レベルアップするためのアドバイスや、より細かい身体の構造についても記事としてまとめることで、中級者以上でも深い理解ができるような作りになっています。

この本を読むことで自分のようなもどかしい思いをする人が少しでも減り、絵を描くうえで読者のみなさまの新しい発見になることを願っております。

Matsu(A・TYPEcorp.)





デジタルイラストの

# 「身体」

## 描き方事典

身体パーツの一つひとつを  
きちんとデッサンするための秘訣39

### 目次

#### Part 0

### デッサンのきほん



身体の比率



p.8

イラスト  
デッサン



p.10

重要な  
身体パーツ



p.12

イラスト  
デッサン  
のコツ



p.14

#### Part 1

### 顔



顔



p.18

目



p.28

眉



p.36

鼻



p.37

口



p.40

唇



p.42

歯



p.44

耳



p.45

髪



p.46

#### [Technic]

アングルごとの顔の描き方  
p.55



## Part 2

### 胴体



胴体



p.62

首



p.66

胸



p.72

乳房



p.74

肩



p.80

腹筋



p.88

背中



p.92

股関節



p.97

お尻



p.100

#### [Technic]

レイヤー分けと色分け  
p.71

男女の描き分け  
p.104

肌の塗り  
p.112

## Part 3

### 手・腕



手



p.120

指



p.128

腕



p.132

肘



p.136

脇



p.140

## Part 4

### 足・脚



太もも



p.144

ふくらはぎ



p.148

膝



p.152

足



p.162

## Appendix

キャラクターを描く  
p.168

図解筋肉  
p.170

筋肉質な人物の描き方  
p.173

コントラポストとK字理論  
p.174

## 索引

p.175



# 本書の読み方

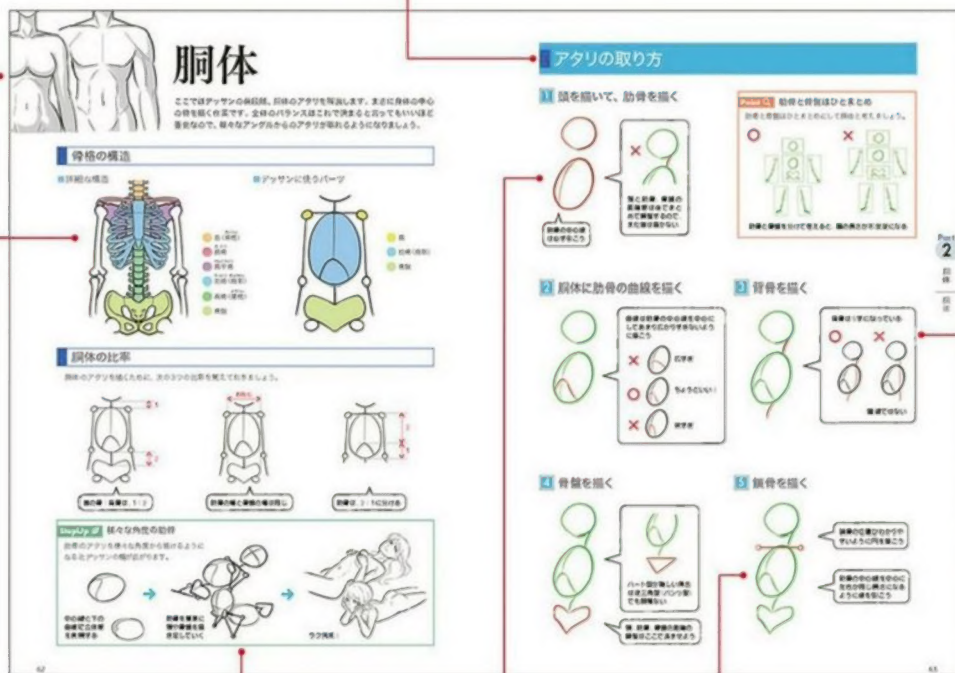
本書では、各身体パーツごとに、パーツの構造、アタリの描き方などを解説します。

デジタルペイントソフトには、ペイントツールSAI Ver.1.2.5を用いています。基本的な機能を紹介していますので、他のペイントソフトを利用しているかたは読み替えてください。

事典ページ  
身体パーツごとに  
分類して紹介します

パーツごとのイラストデッサンの手順  
を解説します。①から順に描くことで  
イラストデッサンができます

詳細な身体の構造  
とデッサンに使う  
パーツ、比率など  
を紹介します



赤線

その項目で  
描く線です

緑線

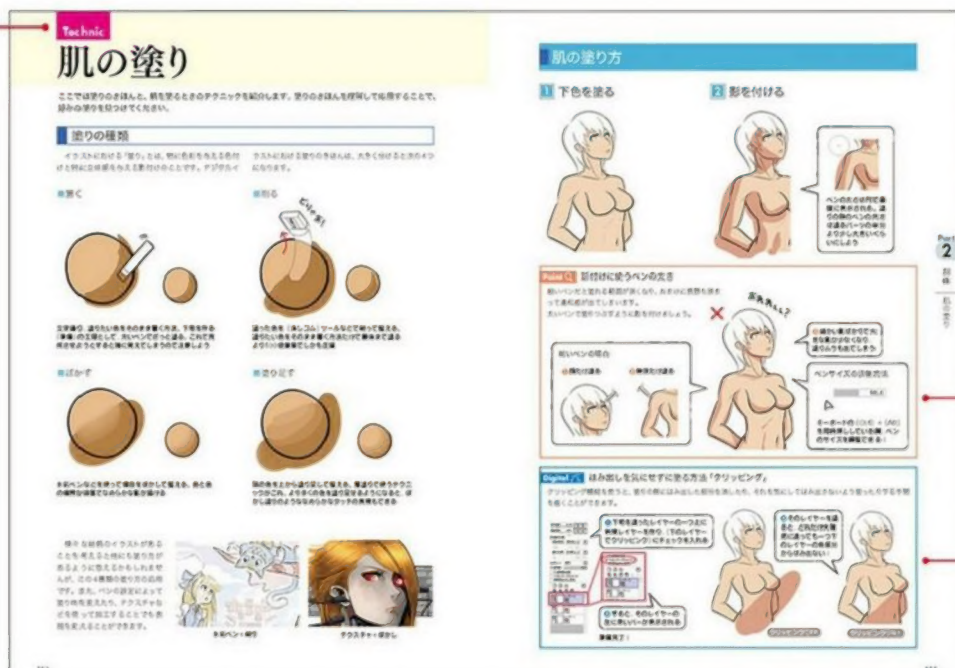
一つ前の項目まで  
に描いた線です

## 囲み記事

- Point** : おさえておきたい知識を紹介します
- StepUp** : 上達するために知っておきたい知識をまとめています
- JumpUp** : さらにレベルアップするためのヒントを盛り込んでいます。  
飛ばして読んでいただいても問題ありません
- Digital** : ペイントツールSAIの使いこなしに関する記事です

## Technic ページ

身体の描き方に関連するイラスト  
テクニックをまとめています





Part 0

# デッサンの きほん

身体の比率

イラストデッサン

重要な身体パーツ

イラストデッサンのコツ





# 身体の比率

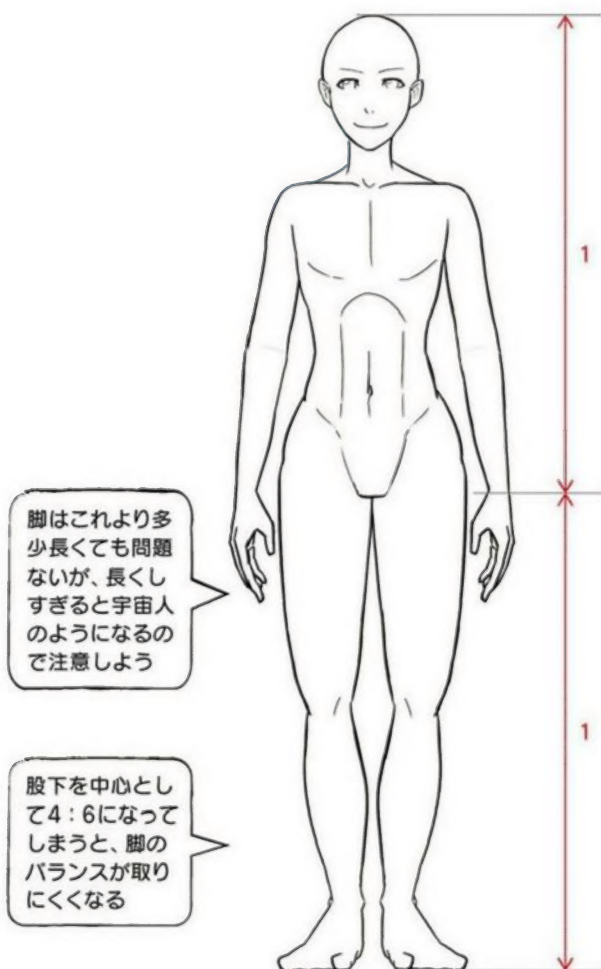
イラストを描く上で、最初に知っておきたい身体の比率を紹介します。特に、手と腕の比率、手と顔の比率を守ることが、身体をきちんと描くための第一歩となります。

## 比率のきほん

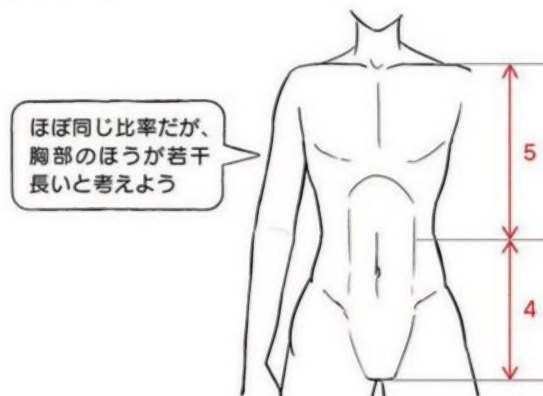
ここでは7頭身ぐらいのキャラクターをイメージして、身体の比率のきほんを紹介します。ぴったりとこの比率通りになっていないと間違いというわけではありません。

様々なキャラクターを考えるときの基準として利用しましょう。

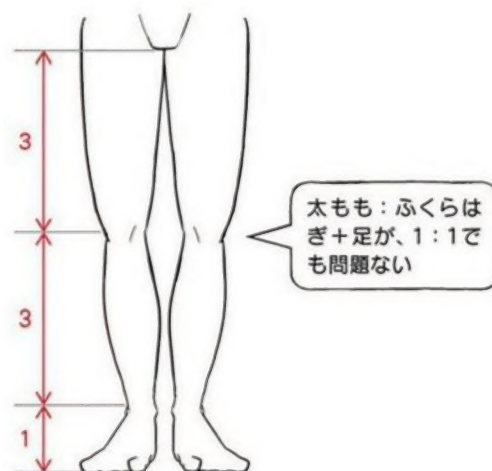
### ■股下を中心として1:1に分かれる



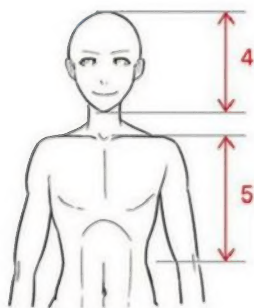
### ■胸部：腰部 = 5:4



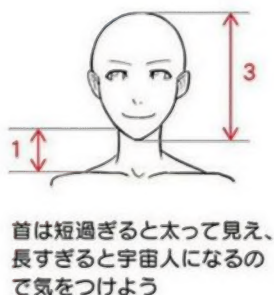
### ■太もも：ふくらはぎ：足 = 3:3:1



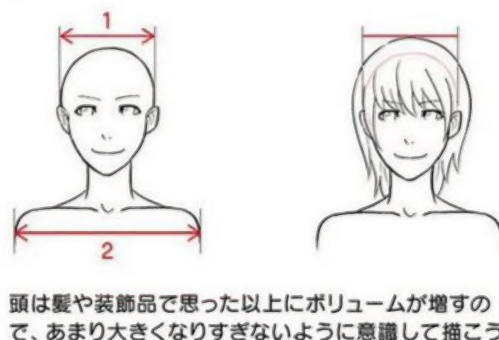
### ■顔：胸部 = 4:5



### ■顔：首 = 3:1



### ■頭：肩幅 = 1:2



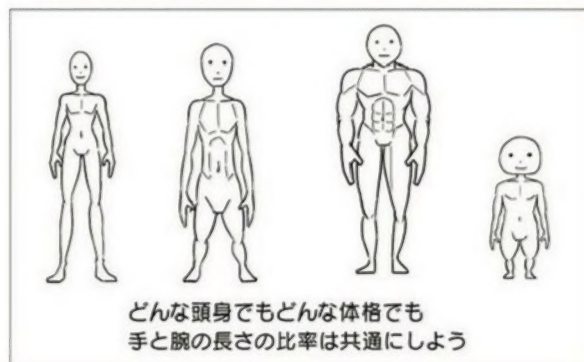
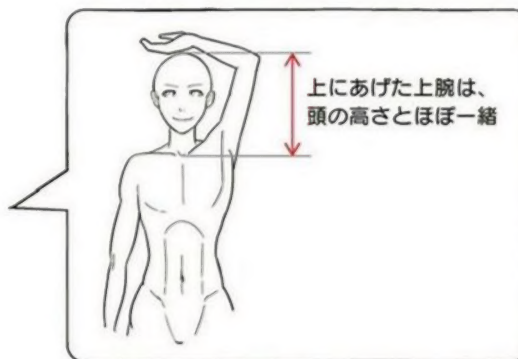
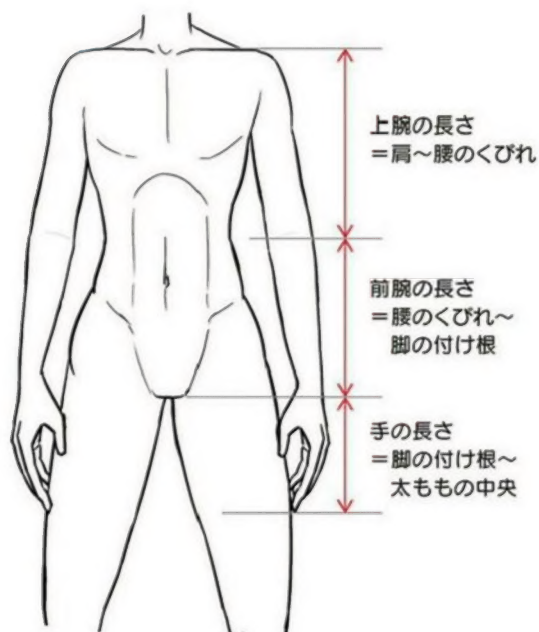


## 手と腕の比率

身体の比率を整える上で最重要といえるのが手と腕の長さの比率です。他の部分が多少アンバランスになっ

ても、この比率があってればそれらしく見えます。使いこなせば、自分好みの体格をデザインできるでしょう。

### ■手、前腕、上腕の比率

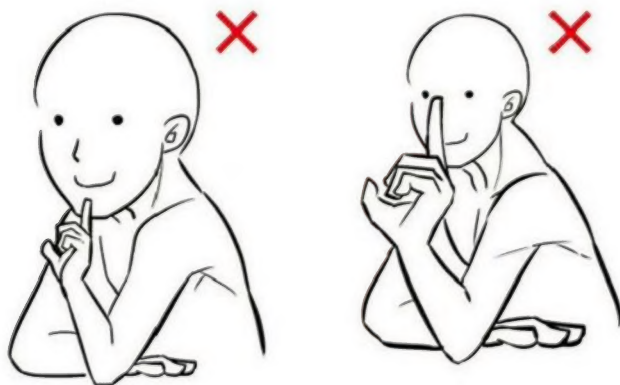


## 手と顔の比率

手の長さと顔の大きさを揃えることも大切です。手は顔（アゴ～生え際）とほぼ一緒になります。

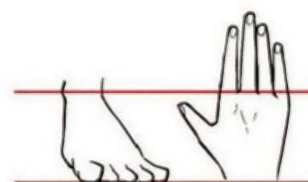


特にバストアップや上半身のみのイラストを描く際に手と顔のバランスが悪いと違和感が増すので細心の注意を払いましょう。



### StepUp 足と顔と手の関係

足と顔、足と手の関係を紹介します。手と顔の比率ほど大切ではありませんが、覚えておくとよいでしょう。



# イラストデッサン

キャラクターを描くときの工程と、工程ごとの意味を紹介します。本書では特にアタリとイラストデッサンの工程に力を入れています。

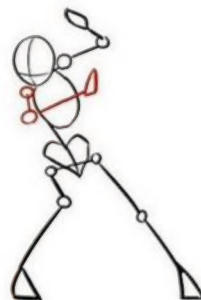
## 1 アタリを描く

キャラクターの骨にあたる部分を描きます。この線画をアタリと呼びます。身体の比率をふまえて、パーツの長さやキャラクターのポーズを決めましょう。



### Point Q より見やすいアタリの取り方

パーツとパーツが重なる場合は、色を変えたとわかりやすくなります。



## 2 イラストデッサンをする



### Point Q 筋肉をリアルに

筋肉の形をより正確に細かく描けるようになると、リアルな人間が描けるようになります。



## 3 ラフを描く



## 4 線画を描く



## 5 色を塗り仕上げして完成!





## イラストデッサンの段階分け

慣れないうちは、イラストデッサンを「パーツのおおまかな形や大きさを決めるだけの第1段階」と「筋肉を描き込む第2段階」に分けて考えましょう。

### ■第1段階

おおまかな形や大きさを決めるだけなので雑でもOKです。



### ■第2段階

第1段階を参考に筋肉を付けていきましょう。



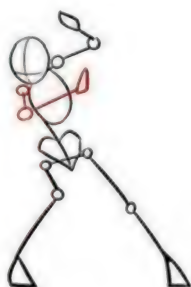
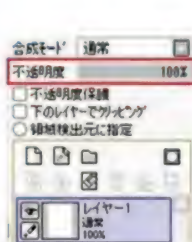
## イラストデッサンの考え方

身体の細かい筋肉、関節や骨までを意識してリアルな人間に近づくように描いていくと、より自然なイラストデッサンになります。

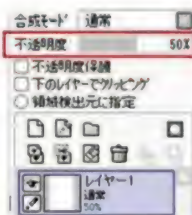


### Digital レイヤーの[不透明度]

アタリやイラストデッサン、ラフを描き終えることに、そのレイヤーを選択した状態で[レイヤー関連]パネル中央の[不透明度]のバーを動かして、レイヤーの不透明度を下げましょう。



「不透明度」が「100%」の場合  
はいつもの濃さ



「不透明度」が「50%」の場合。  
「0%」にすると何も見えなくなる

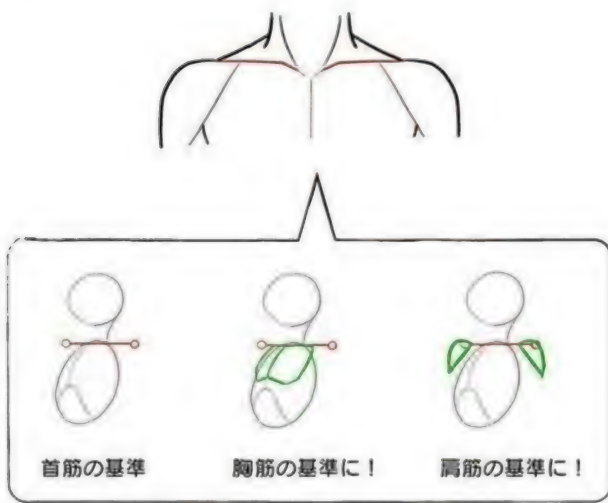


# 重要な身体パーツ

デッサンをする際、特に意識して描くとデッサンの崩れが少なくなる8つのパーツを紹介します。Part 1以降で力を入れて解説しますので、ここでは概容をつかんでください。

## 鎖骨

肩幅や胸の筋肉など上半身を描く上での基準となるパーツ。さらに体の向きや傾きも決定付ける上半身の要です。



## 骨盤

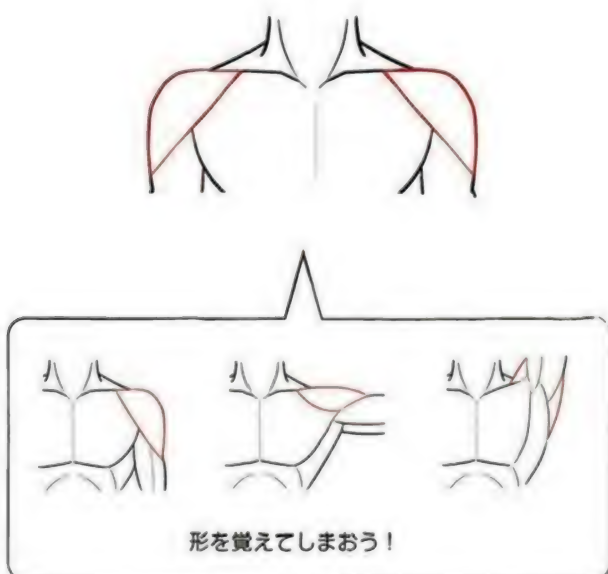
股関節の基礎を支える重要なパーツ。デッサンの際に苦戦する人がとても多い部分です。



股関節を描く際の基準になるので正確に描こう

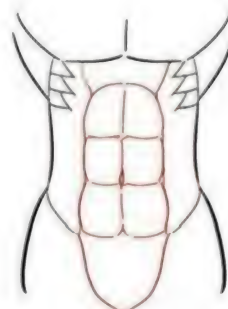
## 肩

胸から腕、背中へ繋がる難関パーツ。動きのあるポーズを描くためには肩の仕組みを理解することが必須になります。



## 腹筋

胴回りの立体感を表現するために重要なパーツ。上半身の厚みは腹筋のラインで決まります。



このラインで立体感が出る

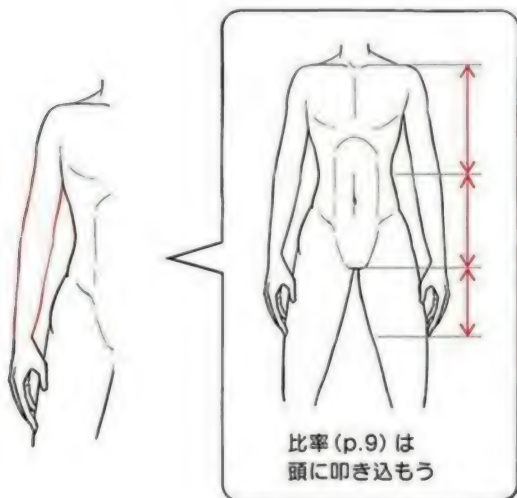


四角形をイメージする



## 腕

身体全体のバランスを整える重要パーツ。腕の長さに身体すべてのバランスが左右されます。



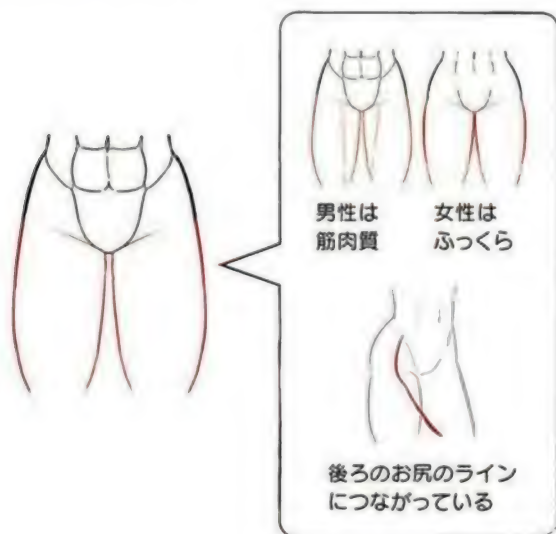
## 手

「その人の絵の上手さは手を見ればわかる」と言われるくらい描き手の画力が際立つパーツ。



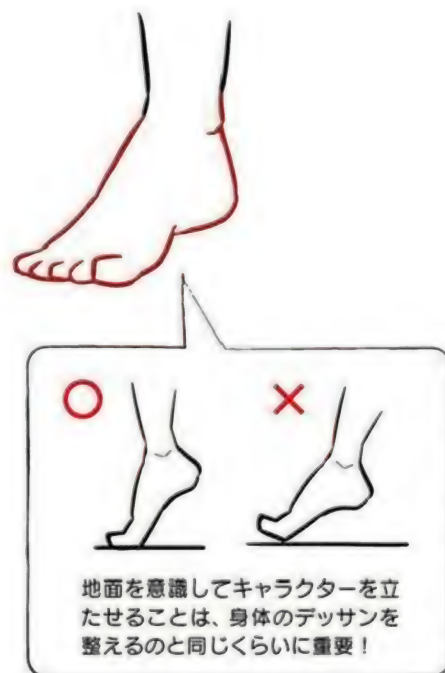
## 太もも

お尻と膝をつなぐパーツ。脚の曲げ具合によって様々な角度を描く必要があるので構造把握の他に立体感の把握もおきましょう。



## 足

地面に接するパーツ。地面と身体のバランスを取るためには足の構造を知ることが大切です。



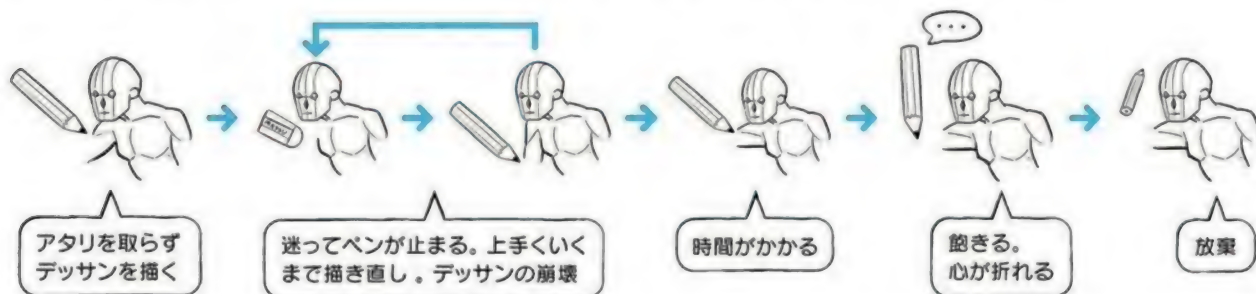
# イラストデッサンのコツ

イラストデッサンの初心者がやってしまいがちなことや、イラストデッサンに役立つSAIの基本的なテクニックを紹介します。

## アタリを必ず取る

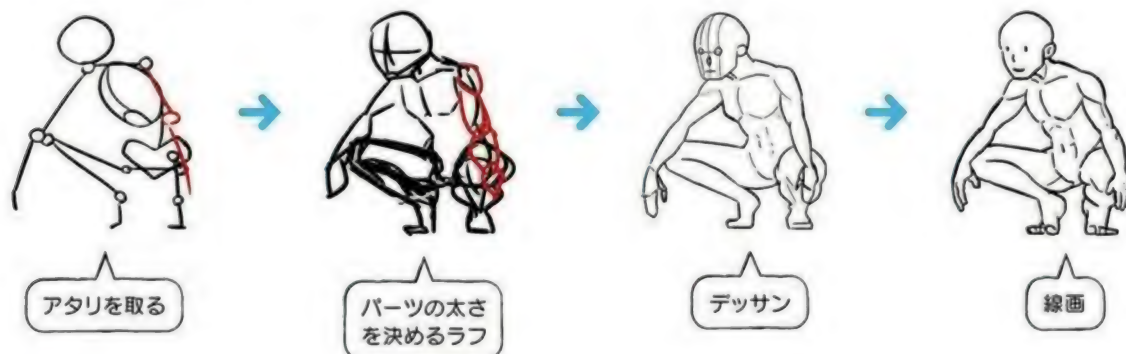
「アタリを取る時間をもったいない」と思うかもしれませんが、イラストを描き始めたばかりの人がいきなりアタ

リなしで描くと、結果的にアタリを取った場合より多くの時間と労力を費やすことになります。



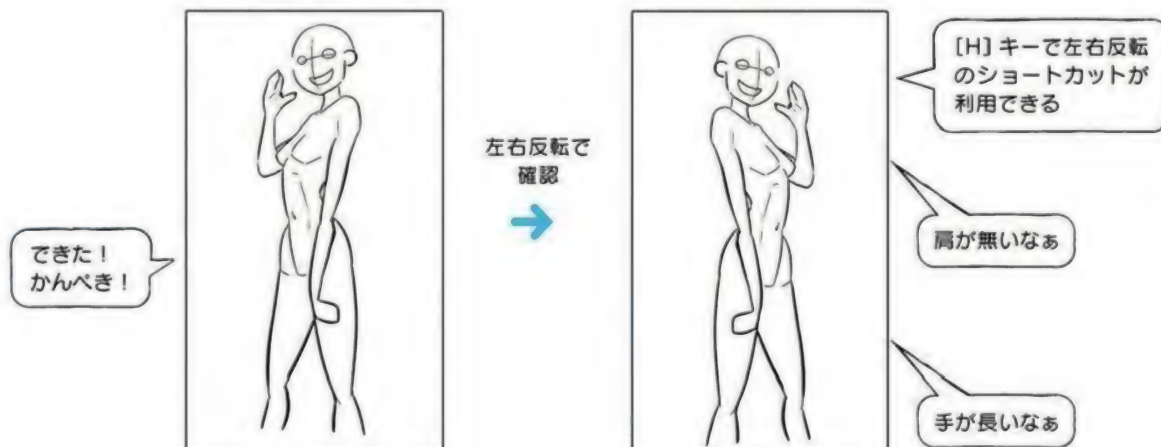
アタリを取り、デッサンを描いたほうが結果的に時間が短く済み、何より綺麗に上手に描けます。アタリなしで

描くことは、アタリを使って描くことに慣れてからトライすることをおすすめします。



## Digital 左右反転

デッサンが終わったあとに違和感がないかどうかを確認する方法として、左右反転をするという手があります。長い間同じ絵を見続けていると目が慣れてしまい違和感にも気づきにくくなるので、左右反転をして新鮮な目線で絵を確認しましょう。





## 画面いっぱいに描かない

何も考えずに画面に目一杯描き  
はじめてしまうと、全体を画面に  
収めることに気がとられて途中か  
らデッサンが狂いがちになります。  
解決策は次の2つです。

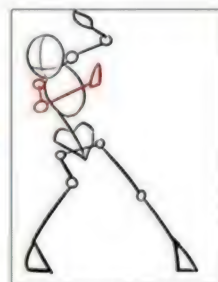
### ■小さく描く



上半身を大き  
くしすぎた



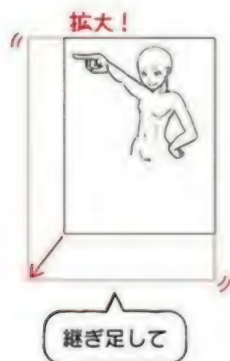
あらかじめ小さなサイズ  
でアタリを取って、



拡大ツールで拡大  
して利用する

### ■キャンパスサイズを変えながら描く

キャンパスサイズの変更で継ぎ足して描いて調節する  
方法もあります。



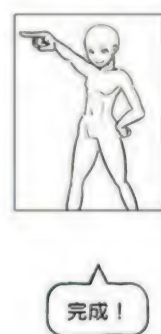
継ぎ足して



描いて



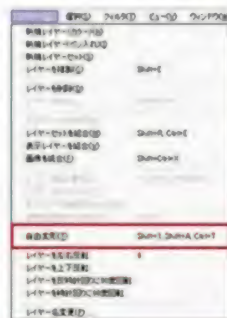
元に戻す



完成！

## Digital レイヤーのイラストのサイズ変更

メニューバー→[レイ  
ヤー]→[自由変形]  
を選択 ([Ctrl] + [T]  
でもOK)

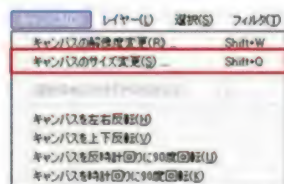


選択しているレイヤーのイラスト  
がガイドボックスで囲まれる



ガイドの隅の四角  
をドラッグすると  
イラストの大きさ  
が変更される！

## Digital キャンパスサイズの変更



メニューバー→[キャンパス]  
→[キャンパスのサイズ変更]  
を選択



ボックスにサイズを入れて  
幅と高さを変更しよう



数字ボックスの隣のボッ  
クスをクリックすると数  
字の単位を変えられる

## 資料を参考にする

人間の記憶力はいい加減で、感情に左右されたりもするので、あまりあてになりません。なれないうちから曖昧な記憶をもとにイラストデッサンをして、満足できるものは描けないでしょう。

資料を見ながら描くことで、より正確にイラストデッサンができ、さらに思い出したり迷ったりする時間も無くなるのでかなり作業効率がアップできます。



誰かにモデルになってもらうもあり！

## 選択ツールを使いこなす

アタリやラフの修正をする際、選択ツールによる修正が有効です。ただし、こればかりに頼ってしまうと人体の

理解が深まらず、絵の上達も遅れてしまうので、アタリやラフのときのみにも利用しましょう。

### ■ 選択ツールのきほん



### 選択ツールの場所



選択ツールは[色・ツール関連]パネルにある

### ■ 選択ツールで調整



### ■ 選択ツールの種類

#### □ 矩形選択



四角で選択

#### ☞ 投げ縄



ペンで丸を囲うように選択

#### ☞ 自動選択



クリックした範囲を自動で選択

#### ☞ 選択ペン



ペンで選択範囲が決められる



Part 1

# 顏

顏  
目  
眉  
鼻  
口  
唇  
齒  
耳  
髮





# 顔

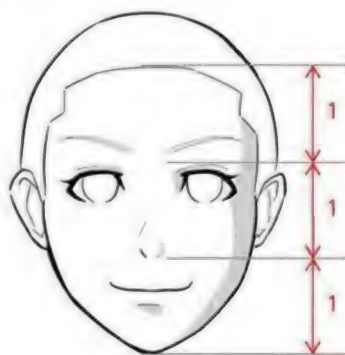
美男美女の顔にはある程度の法則があります。美しいとされる標準的な顔の比率をおさえてから、様々な角度の顔の描き方を紹介します。

## 正面の顔の比率

正面の顔をデッサンする上で最低限押さえておきたい比率を紹介します。



目と目の間の幅は、目半分から目1個分



髪の毛の生え際～まぶた、まぶた～鼻の下、鼻の下～アゴは、同じ長さ



耳は目と同じ高さ

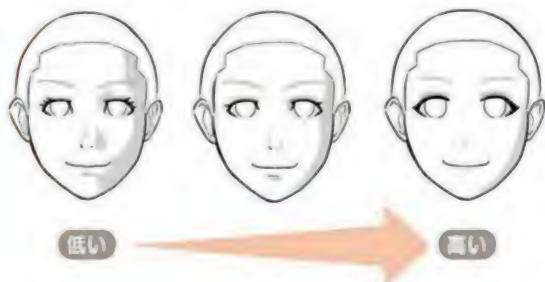


鼻～口：口～アゴは、1：2

### Point Q デフォルメ度

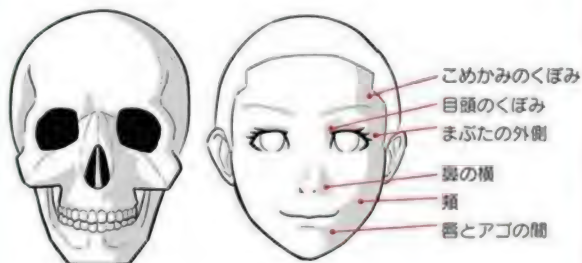
顔のデフォルメ度は、どれだけパーツを描き込むかということと、骨格による影やくぼみをどれだけ再現するかで決まります。自分の描きたい絵柄に従ってどれだけデフォルメするか決めておくことが大切です。

#### ■デフォルメ度の例



### StepUp 影を入れるとリアルに見える部分

鼻の横、唇とアゴの間に影を入れるのが定番です。

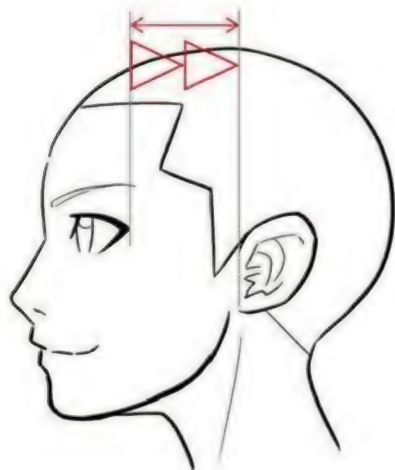




## 横顔の比率

横顔をデッサンする上で最低限押さえておきたい比率を紹介します。

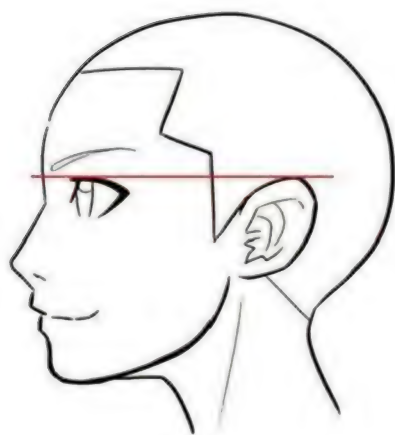
目と耳の間の長さは、目2つ分



アゴのカーブの頂点は口のライン辺りになる



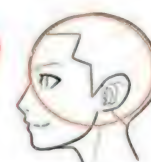
耳は目と同じ高さ



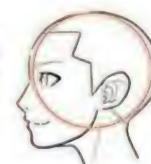
額から耳までと耳の手前から後頭部の間は、同じ長さ



頭の形



横から見た  
頭は楕円形



正円ではない

口と鼻は輪郭線より前に出る



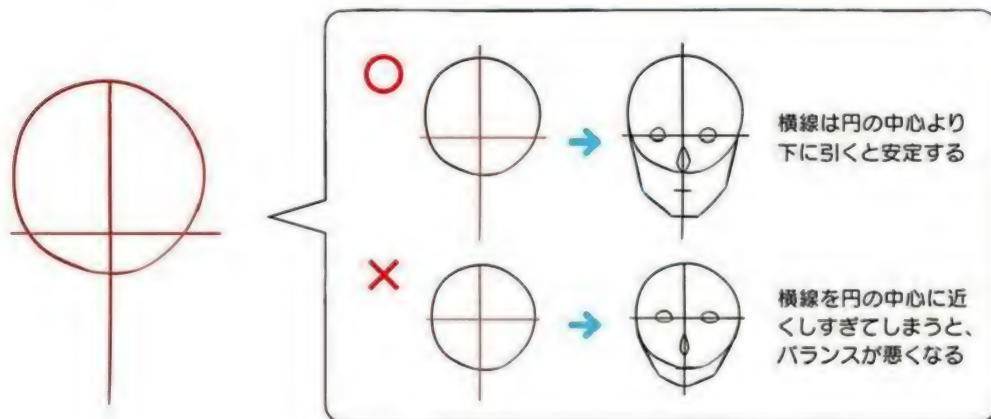
### StepUp Eライン

鼻とアゴを繋ぐラインをEライン（エスティック・ライン）と言います。このラインの内側に口が収まっていると美しい横顔だと言われます。

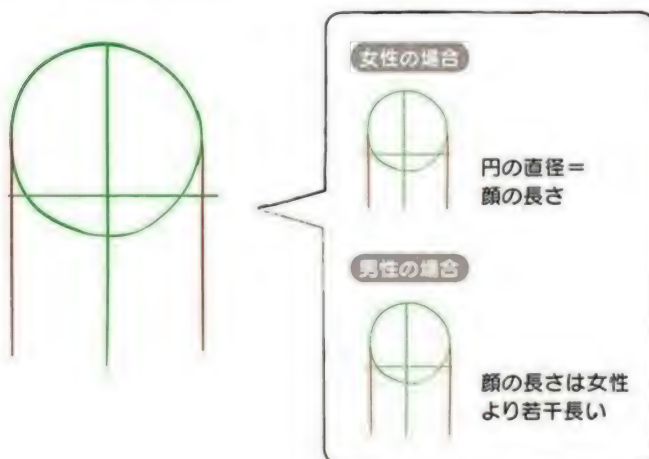


# 正面の顔の描き方

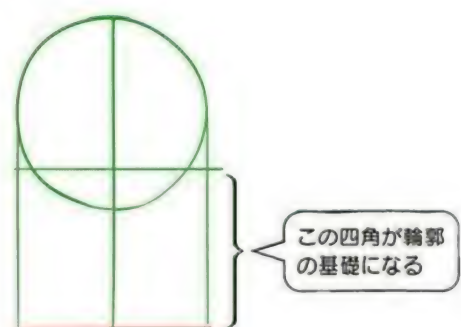
## 1 円を描いて中心線を引く



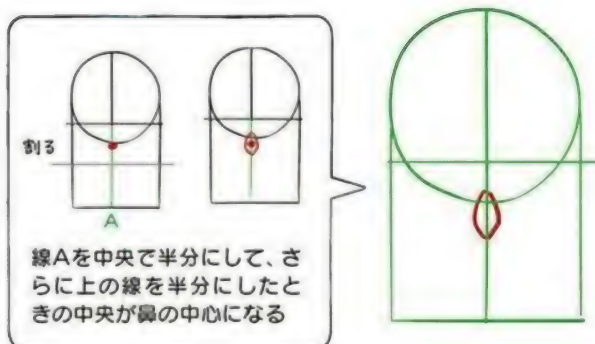
## 2 円の両端から縦に線を引く



## 3 両端の線をむすぶ

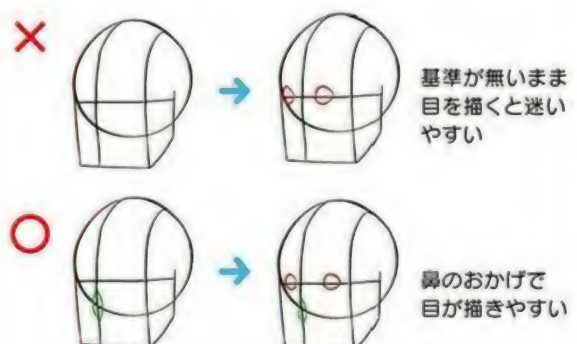


## 4 鼻を描く



### Point Q 鼻は基準パーツ

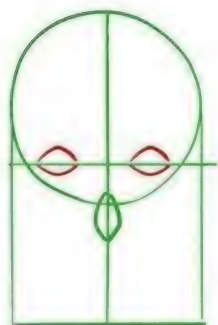
鼻の位置を先に決めておくと、角度のある顔を描くときに便利です。これに限らず顔の中心のパーツから広がるように描き進めるとバランスをとりやすくなります。





## 5 目を描く

目の位置の決め方は、「目の描き方」(p.29)を参考にしよう



### Point Q 顔と目の幅の関係



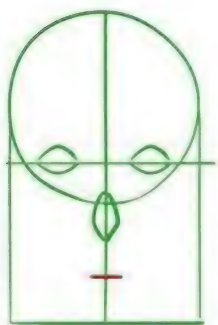
目と目の間は、目半分から目1個分ぐらいの間隔になる



目の端から顔の輪郭までは、目の半分ぐらいの間隔になる

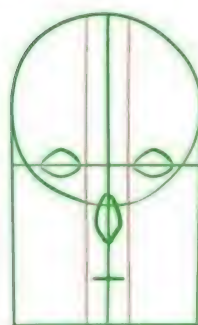
## 6 口を描く

「顔の比率」(p.18)を参考に口の位置を決めよう

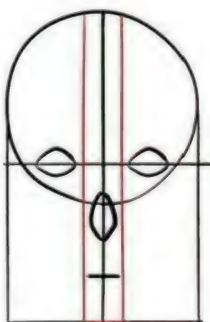


## 7 左右対称になるように縦線を2本引く

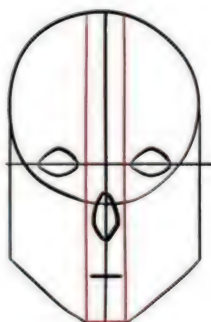
すぐに消せるように別のレイヤーに描こう



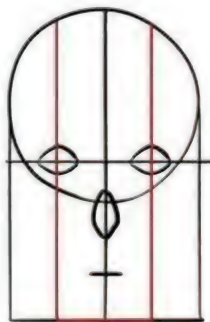
2本の縦線の間隔でアゴの幅を決めよう



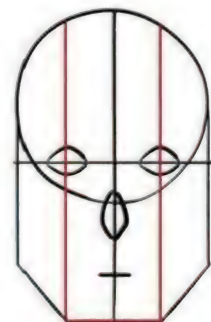
間隔を狭くすれば



細いアゴ

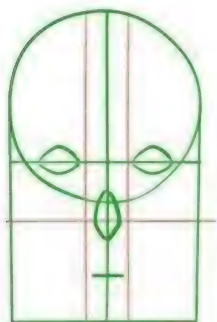


間隔を広くすれば



ガッシリとしたアゴ

**8** ほっぺのあたりに水平な横線を引く



横線の位置で顔のスリムさを決めよう

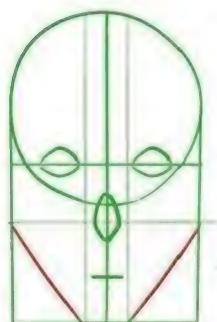


横線を上のほうにすればスリムな輪郭に



横線を下にするとガッシリとした顔立ちに

**9** ほっぺの線からアゴの線をつないで輪郭を作る



左右の輪郭にズレが出ないように気をつけよう

**10** 眉と耳を描く



眉は表情を決める重要なパーツ。「眉」(p.36)を参考にしっかり形を決めよう

**11** 髪の毛の生え際を描いてデッサン完成



おでこの位置を決めるための線。丁寧に描かなくてもOK

**12** デッサンに従ってラフを仕上げよう

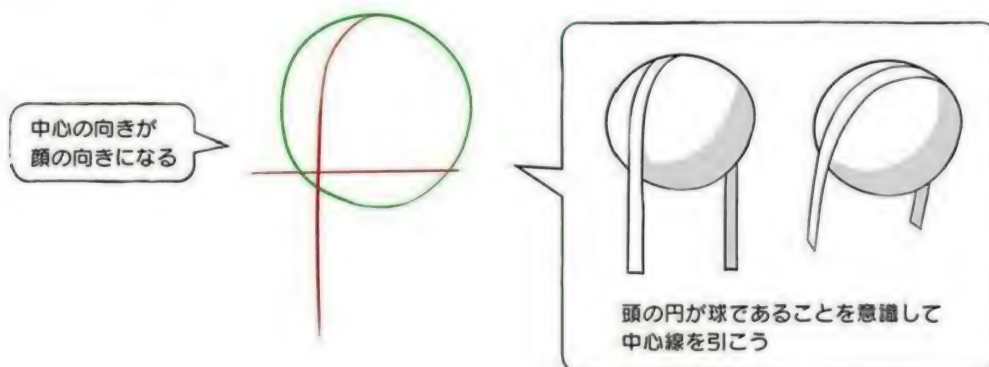


決めておいた目、鼻などのパーツを描き込み、ラフに進もう

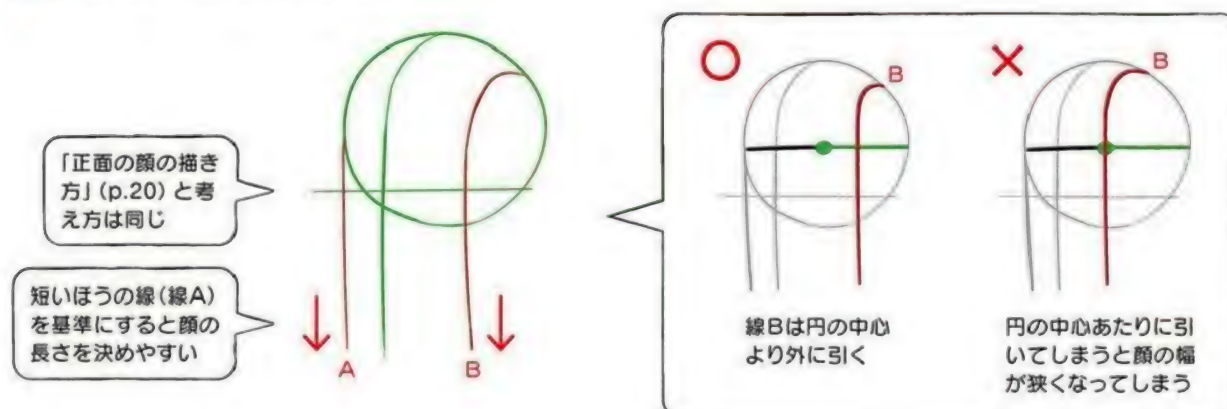


# 角度のある顔の描き方

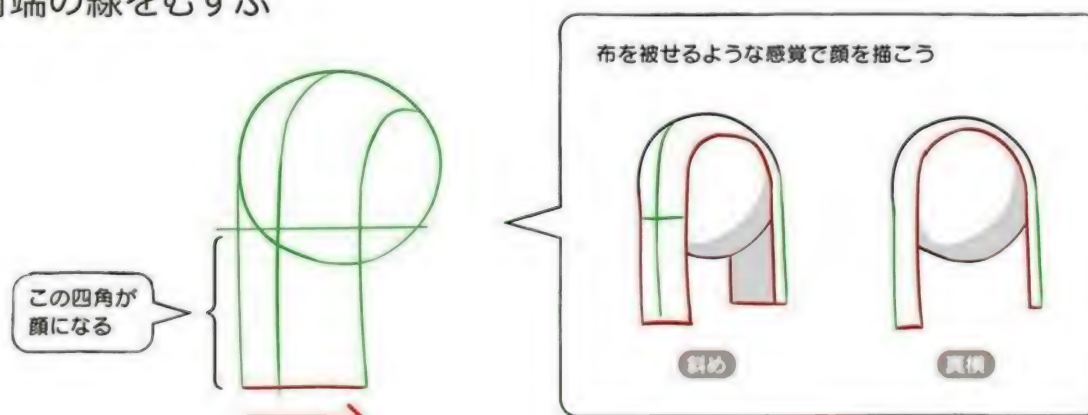
## 1 円を描いて中心線を引く



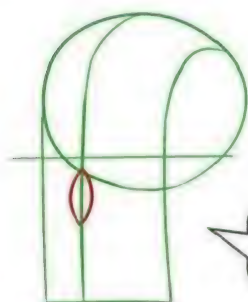
## 2 両端から縦に線を引く



## 3 両端の線をむすぶ

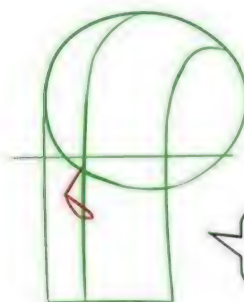


#### 4 鼻の位置を決める



位置の決め方は「正面の顔の描き方」(p.20) と一緒！

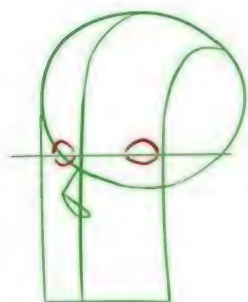
#### 5 鼻を描く



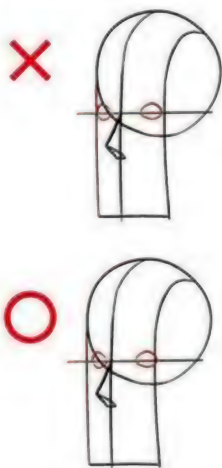
角度のある鼻は「鼻の描き方」(p.38) を参考にしよう

位置を決めてからくっつけよう

#### 6 目を描く

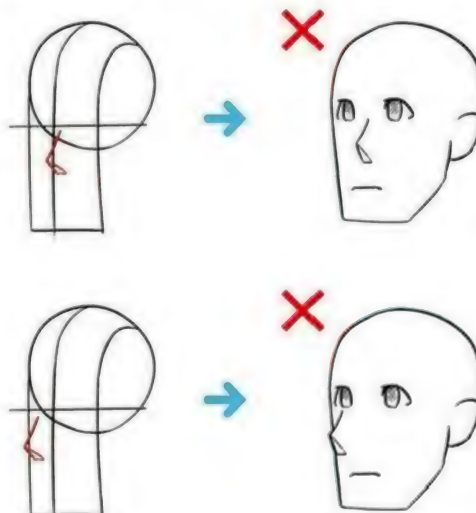


目の位置は顔の向きに対して逆向きにずらしてくぼませよう



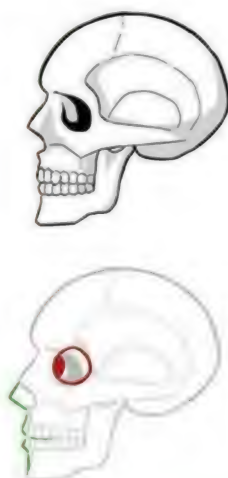
顔に立体感が出る

どこから鼻が伸びているかを決めてから描かないと、立体感が出ずに違和感だけが出てしまうので注意

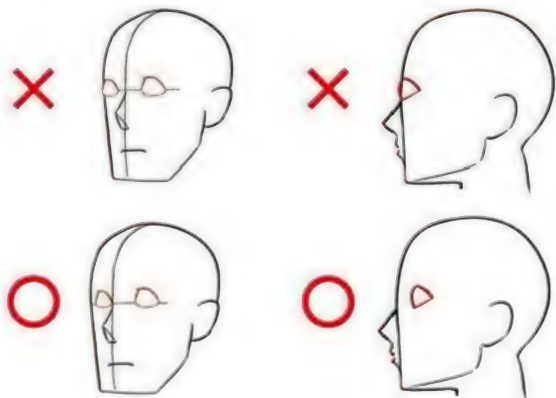


#### Point Q 目をくぼませる理由

顔のパーツの中では、目が一番くぼんでいます。正面から見た顔の目と同じ位置のつもりで描くと、出目金のように目が飛び出て見えます。



鼻や唇などの出っ張りが目立つ部分（緑）に対して、目の位置（赤）はかなり奥のほうにある

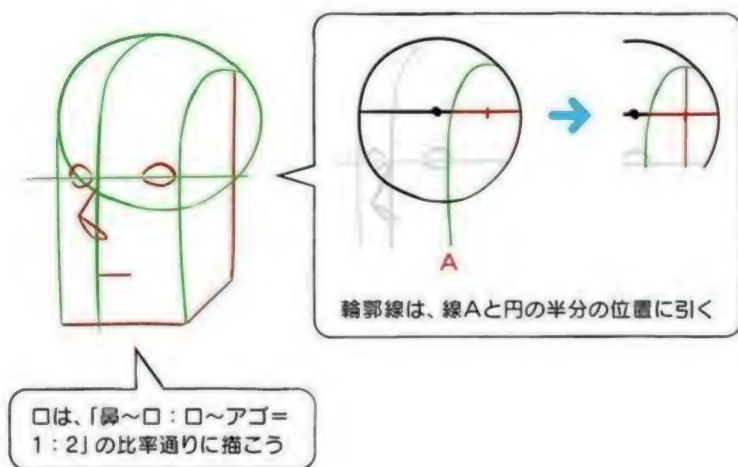


くぼませると自然な顔に！

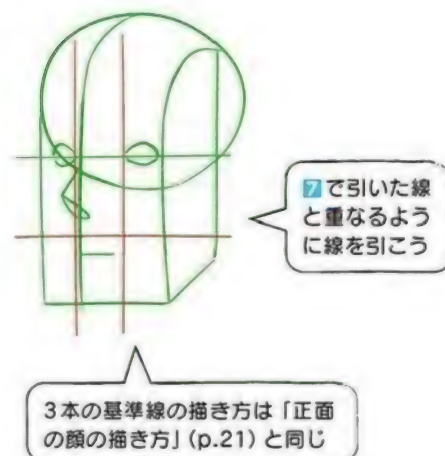
横顔は耳側にずらすとくぼんで見える



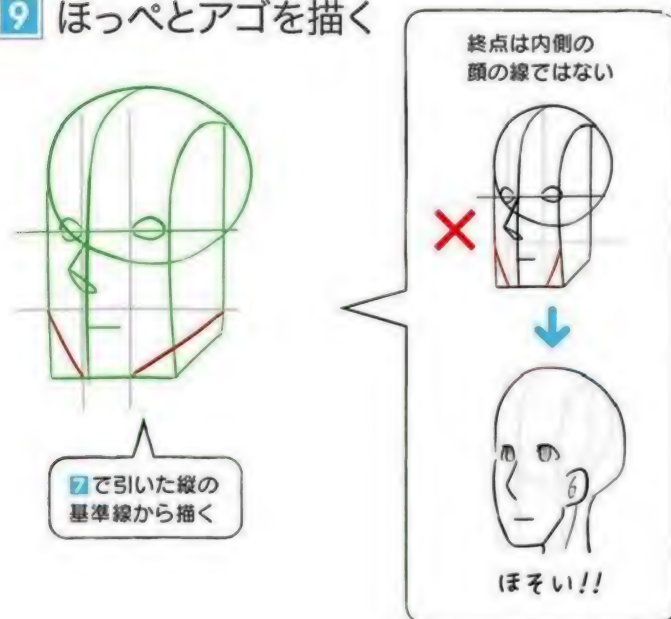
## 7 アゴのアタリと口を描く



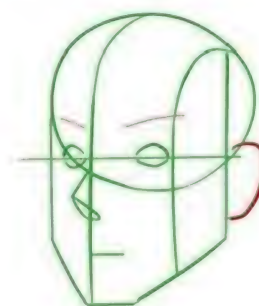
## 8 アゴの大きさなど輪郭を決めるために縦と横の基準線を引く



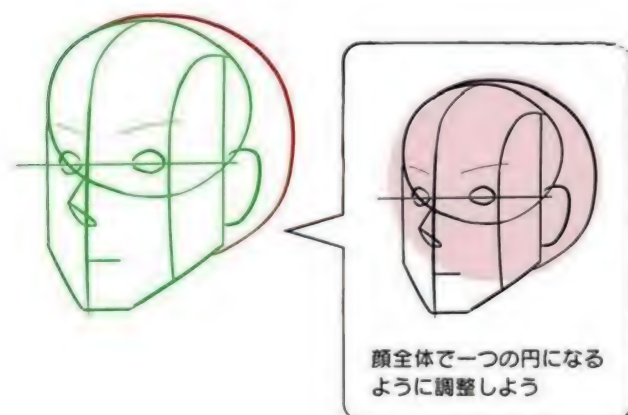
## 9 ほっぺとアゴを描く



## 10 眉と耳を描く



## 11 頭を描いてデッサン完成



## 12 整えてラフを仕上げよう



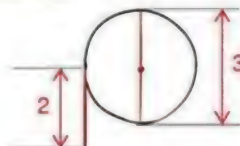
# 横顔の描き方

## 1 円を描いて直線を引き、横顔の大きさを決める



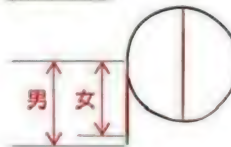
### 鼻・口の線の長さ

#### 男性の場合



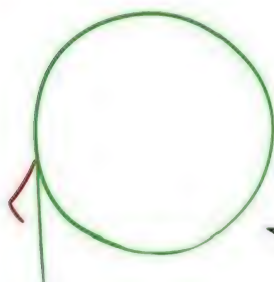
円の直径：鼻・口の線の長さは、3：2

#### 女性の場合



男性よりも若干短くなる

## 2 鼻を描く



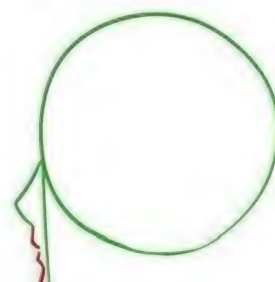
「横顔の比率」(p.19)を参考に描こう

鼻の下の間は少し空けておこう



ピッタリくっつけてしまうと鼻が大きくなりすぎてしまう

## 3 口とアゴを描く



鼻・口の線からは少し離して描こう

### Point Q Eラインを意識!

Eライン (p.19) を基準に口とアゴを描きましょう。



アゴを少し出っ張らせるのがコツ!



ラインから口がはみ出るとタコ口になる



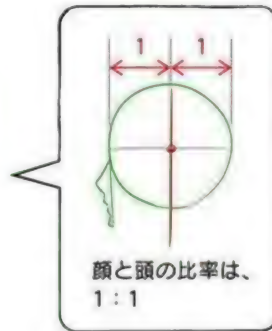
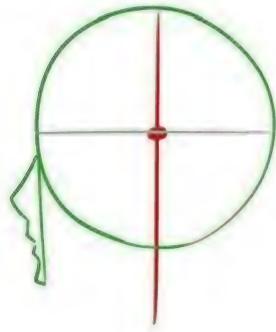
アゴが出すぎるとサル顔になる



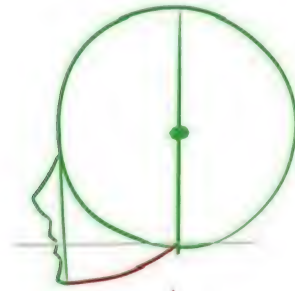
アゴが出っ張っていないと、下を向いているように見える



4 円の中心を通るようにして  
縦に線を引く

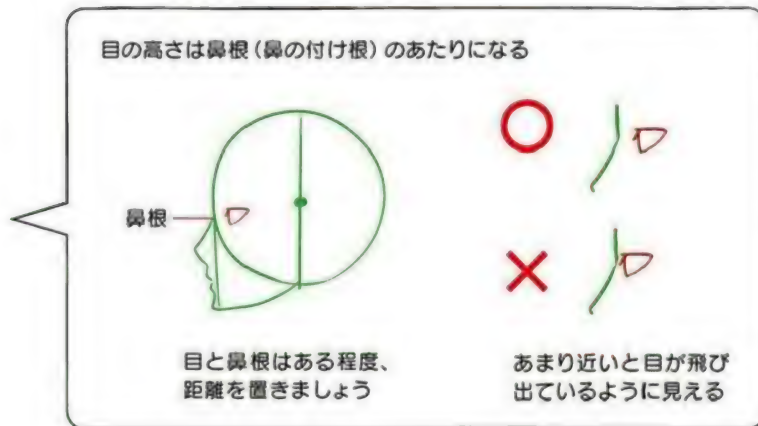
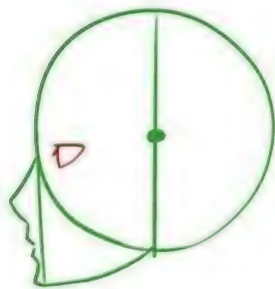


5 口の端から横線を引き  
アゴを作る

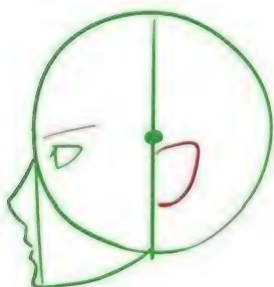


アゴのカーブの頂点は4  
の縦線と5の横線の交点

6 目を描く



7 眉と耳を描いたらデッサン完成



8 整えてラフを仕上げよう



完成したデッサンを元に、決めて  
おいたパーツを描き込もう



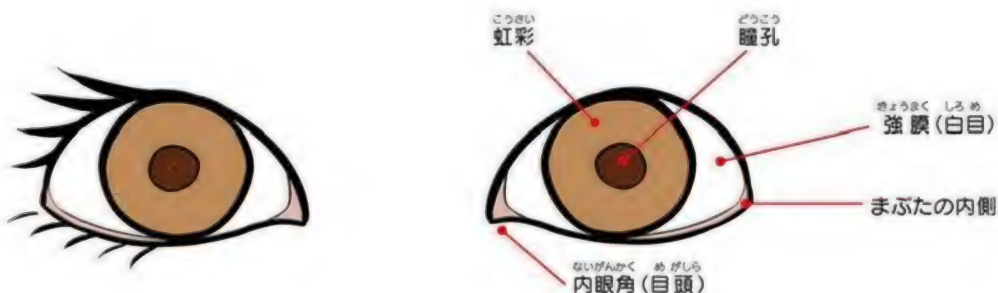
# 目

顔の中で最も重要なパーツです。この出来で顔のクオリティが決まるといっても過言ではないほど大切です。

## 目の構造

目は、絵柄によってどれだけリアルに描くかが変わりやすいパーツです。イラストを描く際には省略される部分

も多くあります。次の5つは、よく描かれる要素です。



## デフォルメ度

自分の描きたい絵柄によって、どれだけパーツを描き込むかを選択しましょう。

### 高いデフォルメ度



上まぶた、目尻、虹彩を描く

### 中間的なデフォルメ度



上まぶた、目尻、目頭、虹彩、瞳孔、まぶたの内側を描く

### 低いデフォルメ度



リアル調。すべての要素を描く

### Point Q まぶたを描くときのきほん

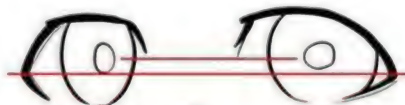
まぶたの上と下に平行線を引いて、左右の目が同じ大きさになるように気をつけて描きましょう。



×

補助線が無いと左右対称な目がかなり描きづらい

角度がある顔を描くときに、特に役立つ！



目頭の線の終わり、目尻の上まぶたと下まぶたの境目にも補助線を引くとより正確な目が描ける！

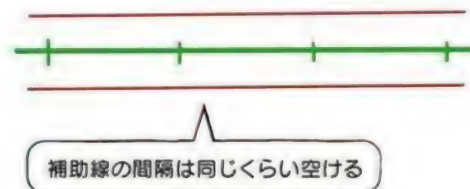


# 正面の目の描き方

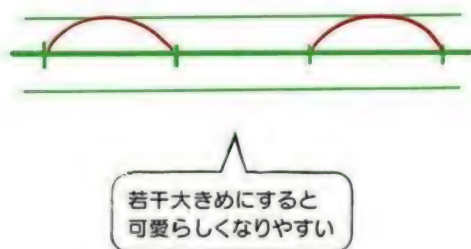
## 1 線を引いてアタリを取る



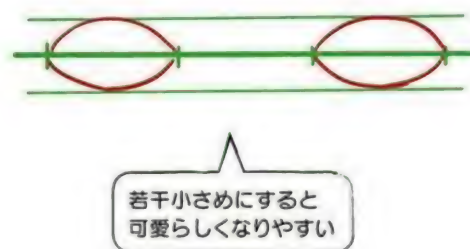
## 2 上下に補助線を引く



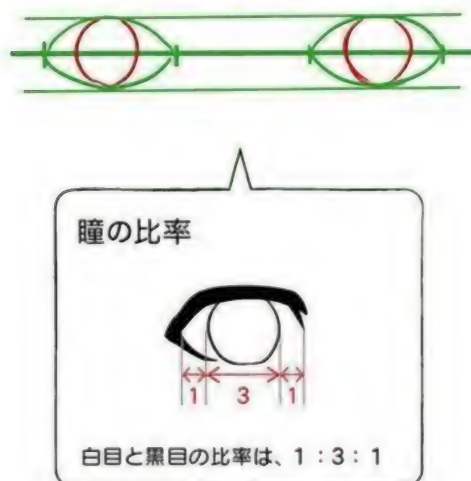
## 3 補助線を基準に上まぶたを描く



## 4 下まぶたを描く



## 5 瞳を描いてデッサン完成

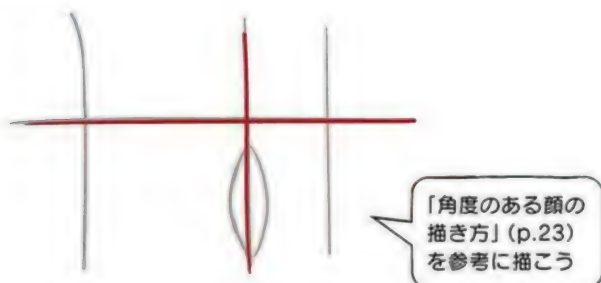


## 6 整えてラフを仕上げよう

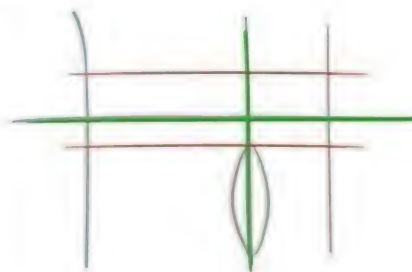


# 角度のある目の描き方

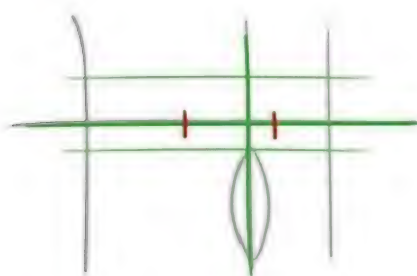
## 1 顔のアタリを取る



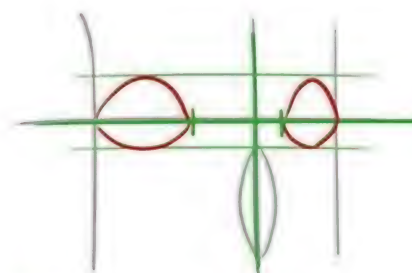
## 2 上下に補助線を引く



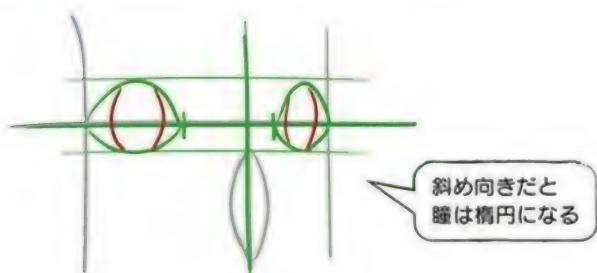
## 3 目の比率のアタリを取る



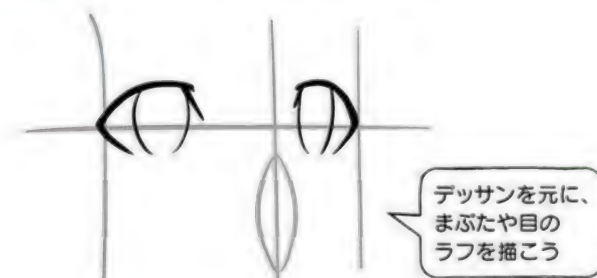
## 4 補助線を基準に上下のまぶたを描く



## 5 瞳を描いてデッサン完成

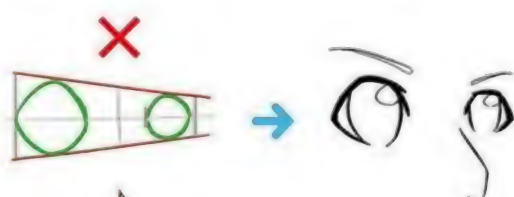


## 6 整えてラフを仕上げよう

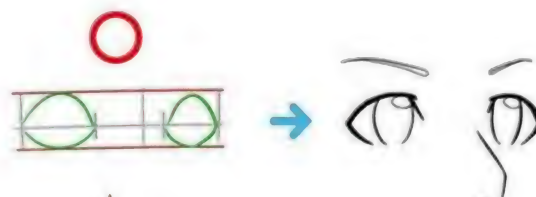


### Point Q 目のアタリを取る際の注意

2で描いた補助線は、パースをイメージして放射線状に引きたくなるかもしれませんが、しかし、わずか数センチの間隔である2つの目だけに対して、距離を感じさせる演出を行っても違和感しか残りません。構図の演出やカメラ演出で意図的にイラスト全体に角度をつけるとき以外は平行に線を引きましょう。



意図的に角度をつける場合でも、目だけではなく身体全体の基準線をこの補助線に合わせなければいけなくなり、デッサンの難易度が跳ね上がる

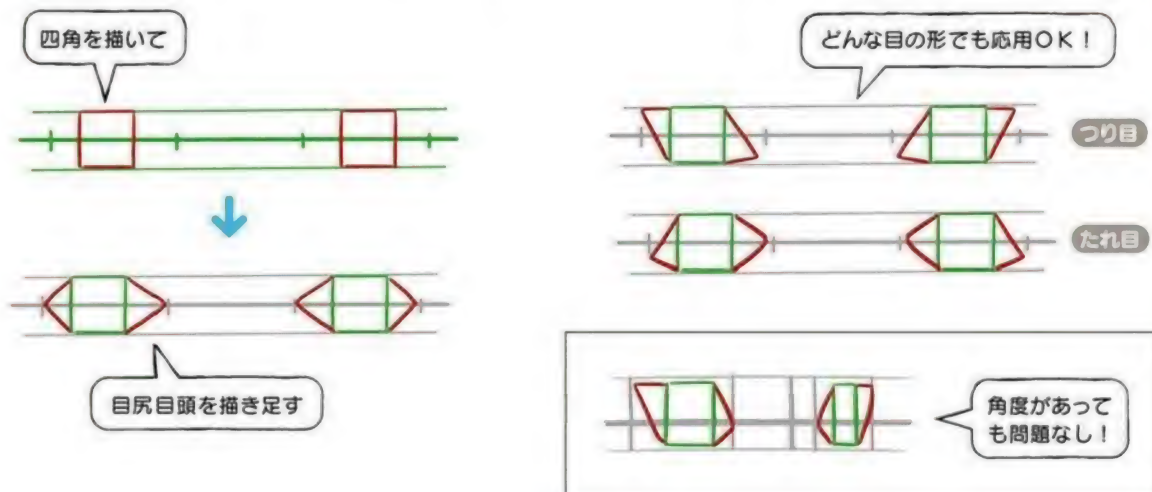


補助線は平行に引こう



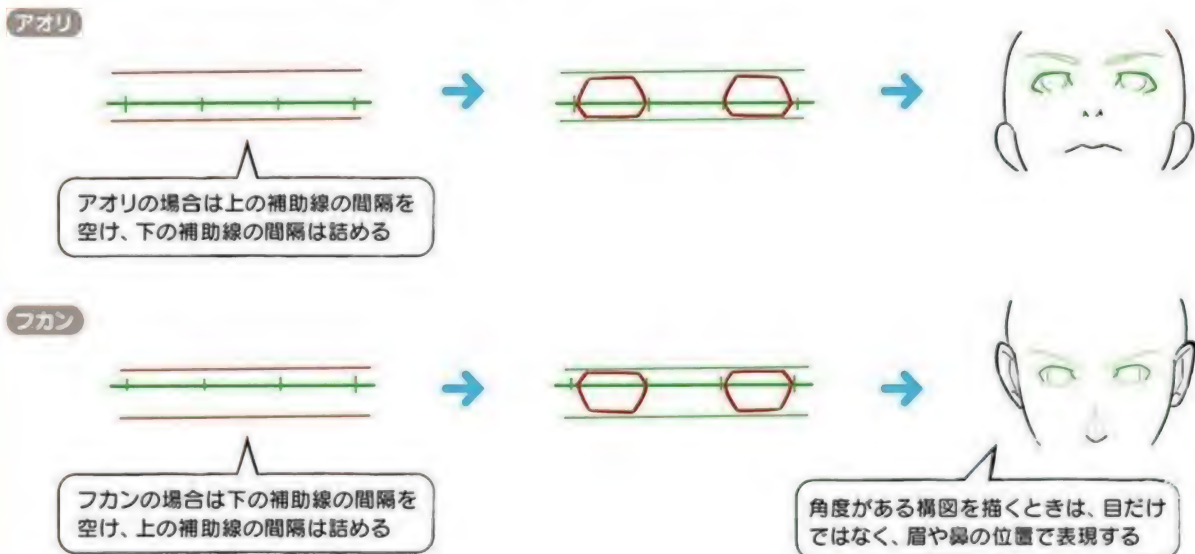
## Point Q いろいろな目の形をデッサンする方法

最初に四角で目のアタリを取るといろいろな形の目を描くときに、デッサンが崩れにくくなります。



## Point Q フカンとアオリでの目のアタリの取り方

フカンやアオリの角度から目を描く場合は、補助線の間隔をズラすと表現しやすくなります。



## StepUp 目を立体的に捉えるには

目は球体であり、それにまぶたが付いていると考えてみましょう。

目の形はそれを切り取ったものと考えて描くと、難しいアングルの目も描きやすくなります。



# 瞳の塗り方

## 塗りのパターン

瞳は特にいろいろな塗り方があり、セオリーはありません。ここでは一例を紹介します。要素を瞳孔、虹彩、ハイ

ライトの3つに分けて好きにデザインをしてみましょう。



小さい瞳

特殊な形の虹彩  
とハイライト



薄い色の瞳孔

アニメでありそうな  
虹彩とハイライト



瞳孔なし

シンプルな虹彩、  
ハイライト



本物の瞳に近い

ベーシックな虹彩  
とハイライト

## ベーシックな瞳の塗り方

ベーシックな瞳の塗り方を紹介します。応用しやすい塗り方です。

### 1 瞳の色を決めて塗る



暗すぎる色でなければどんな色を選んでも大丈夫

### 2 瞳孔を描く



瞳の色と同じ色合いて、より暗い色を選ぼう

### 3 黒目の端に瞳孔の色のラインを描く



瞳が大きく見えるので、可愛らしさが増す



描く前

描いた後

### 4 虹彩を描く



虹彩は「発光」レイヤーで描こう

## Point Q 虹彩、瞳孔の大きさの違い

虹彩や瞳孔が大きいと可愛らしい印象を、逆に小さいと怖い、厳しい印象を与えます。



瞳孔大



瞳孔小



虹彩小



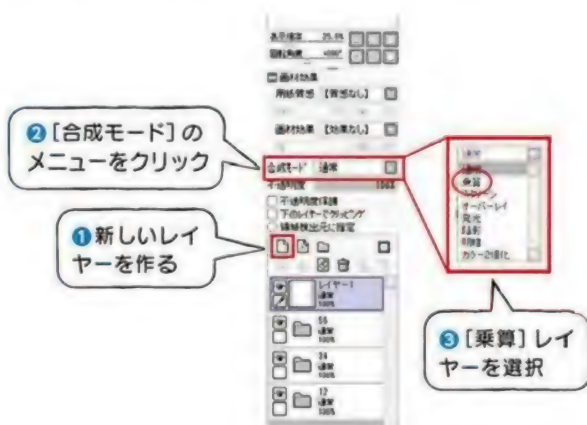
## 5 目に影を入れる



影を入れるときも目は球であることを意識して塗るとよりリアリティが増す

### Digital [乗算] レイヤーの使い方

影を入れる際には [乗算] レイヤーを使うと楽に描けます。



#### 4 好きな色を選ぶ

少し青味がかった  
グレーが一般的

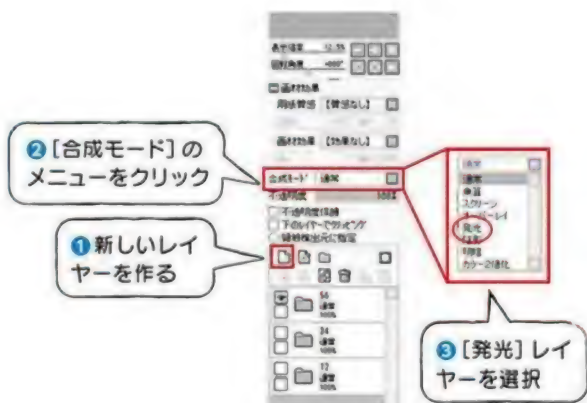
リアルにしたいので  
あれば、黄色がかっ  
たグレーを選ぼう



5 選んだ色を新規レイヤーに塗ると、  
下のレイヤーの色を活かしなが  
部分的に暗くなる効果を得られる

### Digital [発光] レイヤーの使い方

虹彩を塗る際、[発光] レイヤーを使うとキラキラ光る  
綺麗な目を描くことができます。



#### 4 好きな色を選ぶ

虹彩の色と同じ色合いの  
色をベースにさらに暗く  
して使うと光りやすい



5 選んだ色を新規レイヤーに塗ると、  
下のレイヤーの絵を活かしなが  
光った効果を出せる

## 6 虹彩のキラキラを描き込む



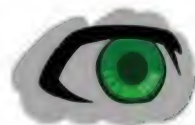
影に被らないように描き込もう

## 7 ハイライトを入れて完成!



### StepUp 虹彩のキラキラとハイライトの違い

虹彩のキラキラは虹彩の模様のようなものです。  
ハイライトは光が目当たってできる反射光であり、模様ではありません。



暗くても虹彩は見えるが、ハイライトは見えない

## 様々なパターンの瞳の塗り方

先ほど紹介したパターンの瞳の塗り方を紹介します。

### 1 瞳の色を決めて瞳孔を描く



### 2 黒目の端に瞳孔の色のラインを描く



### 3 虹彩を描く



### 4 虹彩を描き込む



### 5 影を描く



### 6 ハイライトを入れて完成!





# まつ毛の描き方

まぶたのラインを目尻側の斜め上にずらした補助線を基準にまつ毛を描くと自然な感じに仕上がります。



目の形が変わっても考え方は一緒



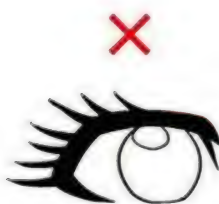
まぶたを  
コピーして



移動して



まつ毛を描く！



細すぎると、取って付けた  
二セモノっぽくなる



目全体にまつ毛を描いてし  
まうと厚化粧のようになる

## Point Q 横向きのまつ毛

横向きに近い場合は目頭側のほうに描きましょう。



## まつ毛のパターン

### 一般的



まぶたの線を太く  
してまつ毛を表現  
することも多い

### 女性的



上まぶたと下まぶた  
の境目にはまつ毛は  
生えない

下まつ毛は細く短め  
にすると自然になる

### 男性的



細めにする  
と男らしくなる

### 一本まつ毛



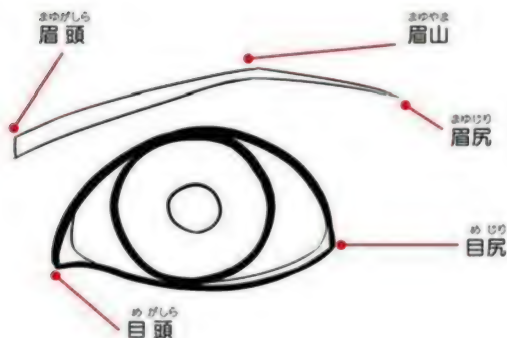
一本まつ毛は上まぶ  
たと下まぶたの境目  
を覆うように描く

# 眉

表情を作る際に必要になる重要なパーツです。顔の立体感を表す際にも鍵となります。細心の注意を払い、デッサンしましょう。

## 眉の構造

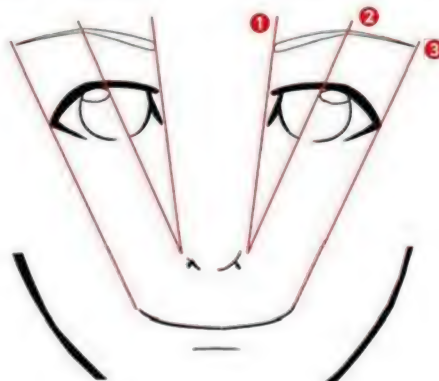
眉頭の位置がキャラクターの表情や性格に大きな影響を与えるので、細心の注意を払って描き込みましょう。



## 眉の描き方

小鼻から補助線を引いて形を整えます。

- ① 小鼻～目頭を通るラインの延長線上に眉頭がくる
- ② 小鼻～瞳孔の中心を通るラインの延長線上に眉山がくる
- ③ 口の端～目尻を通るラインの延長線上に眉尻がくる



### ■ 小鼻を描かない場合

小鼻を描かないときも大体の小鼻の位置を決めておきましょう。



### ■ 眉を描く際の注意点

眉を描くときには必ず瞳が正面を見ている状態で描きましょう。瞳が正面を向いていない場合でも、正面を見たアタリを取ってから眉を描くようにしましょう。



正面を見た瞳のアタリを取って眉を描く



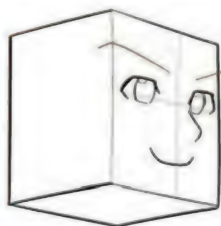
その後で好きな向きに瞳を動かそう！



アタリを取らずに眉を描くと酷いことになる

### Point Q 眉と顔の立体感

眉山から眉尻にかけてのラインは顔の側面部分にきます。立体感の表現で重要なポイントです。



簡単にいうとこんな感じ



リアルだとこんな感じ



デフォルメした顔の場合、小鼻～目頭のラインさえ守ればその他のラインはあまり気にしなくても問題ない



鼻は小さくなることが多いので目頭を通る垂直線を基準に眉を描こう



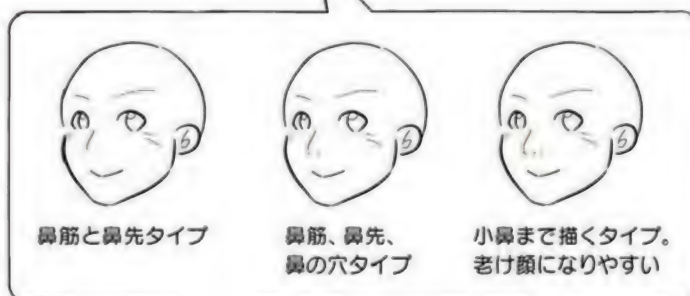
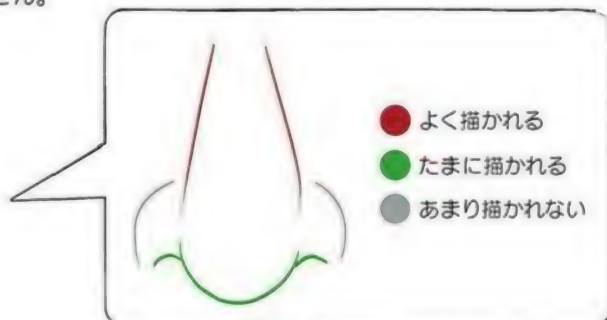
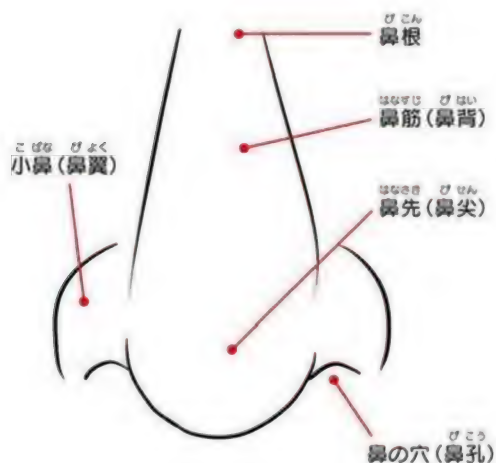


# 鼻

顔の中でも簡略化をすることが多く、描き込みのバランスが非常に難しいパーツです。描き込みの少なさに惑わされることなく、しっかりデッサンしましょう。

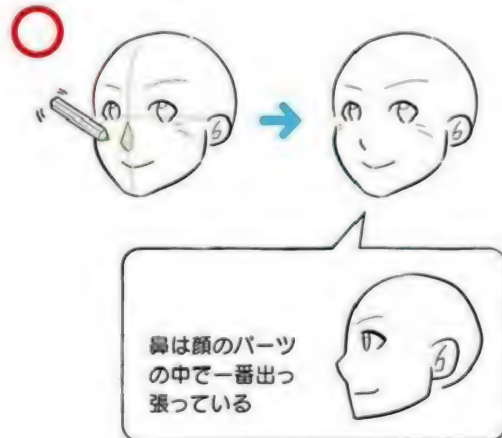
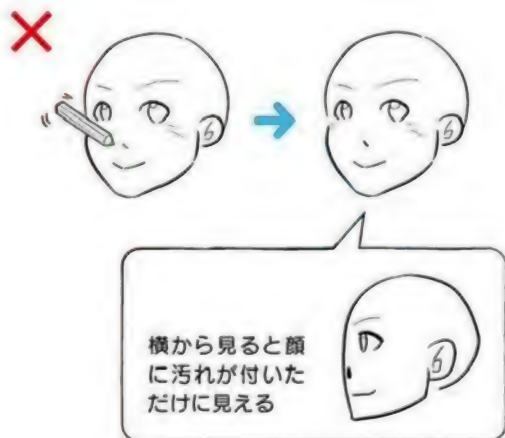
## 鼻の構造

一番描くことが多い鼻のパーツは鼻筋と鼻先です。小鼻を描くと老けて見えてしまうので、あまり描かれません。



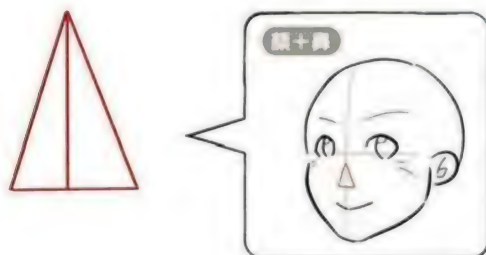
### Point Q 鼻は顔の立体感の要

目や口のように感情の変化を豊かに表現することのない鼻は、実はキャラクターを描く上ではまったく必要のないパーツです。ですので、線や点で表現したり、描かない人もいます。それでも成立してしまうのが鼻というパーツです。だからといって適当に描いてしまうとデッサンが崩れてしまいます。しっかりデッサンをし、立体感を把握して鼻を描きましょう。

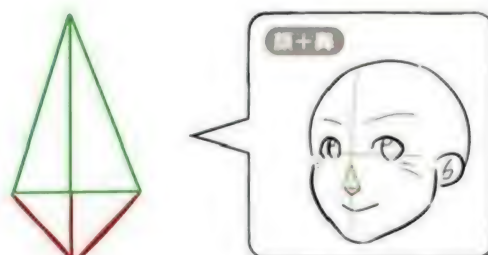


# 鼻の描き方

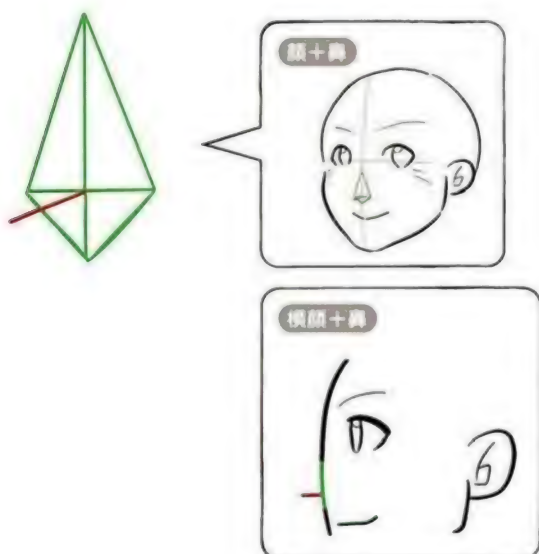
## 1 二等辺三角形を描く



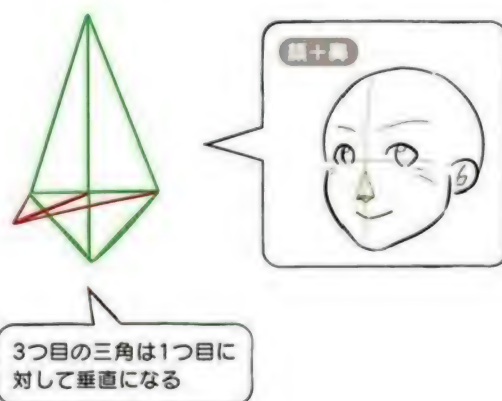
## 2 2つ目の二等辺三角形を描く



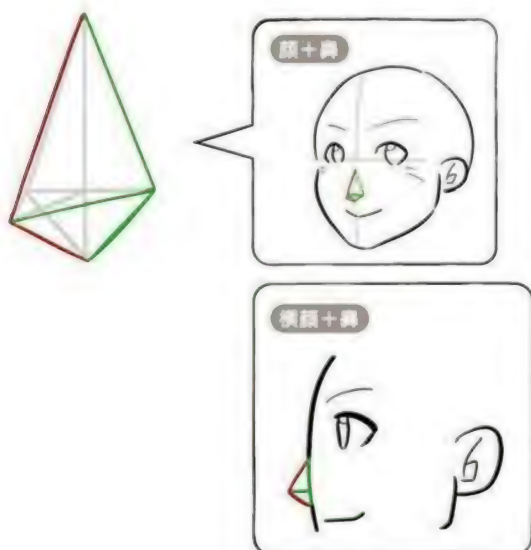
## 3 三角の中心から手前に線を引く



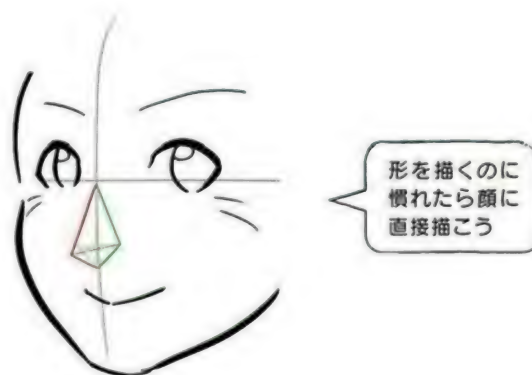
## 4 線を基準に三角を作る



## 5 それぞれの三角の頂点を結ぶ



## 6 顔にくっつける





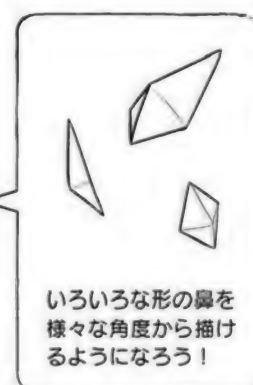
## 7 余計な線を消してデッサン完成



## 8 整えてラフを仕上げよう



お好みで小鼻を描いたり  
鼻の穴を描いたりしよう！

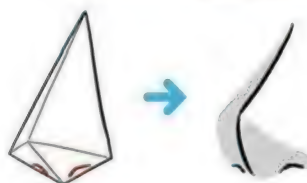


## 鼻のタイプ

目と同じく、鼻にもいろいろなタイプがあります。形によって顔の印象が大きく変わるので、キャラクターに合った鼻を模索しましょう。

### ■ 鼻の穴

#### 可愛らしい団子鼻タイプ



鼻の下のラインに沿って横に穴を描く

#### スリムなモデル鼻タイプ



中心のラインに沿って縦に穴を描く

### ■ 鼻筋



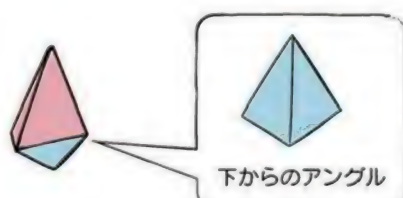
### ■ 鼻先



## Point Q 角度による鼻の形

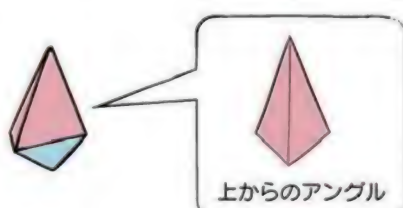
鼻は、アングルによって形も大きく変わります。手っ取り早く形を丸暗記して、アングルによって使い分けましょう。

### アオリの鼻

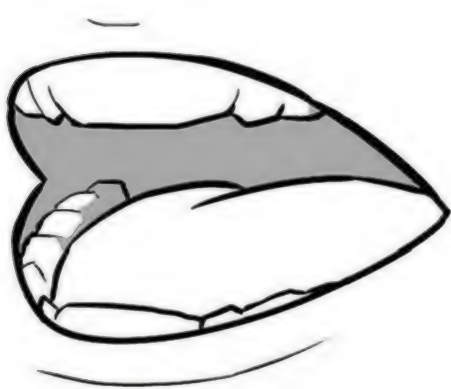


鼻の穴が見える

### フカンの鼻



鼻筋が見える



# 口

目の次に感情が出やすい大事なパーツです。立体感の把握方法は目と同じなのでどちらかをマスターしてしまえば応用は簡単です。

## 口の構造

口は目と同じく、描き手によってデフォルメの仕方が様々です。唇を描くか、歯を描くかなども考えながら自分

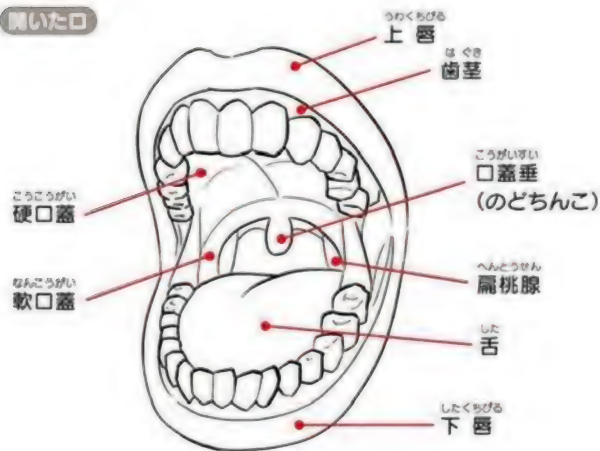
の好みの絵柄を模索してみましょう。

### ■ 詳細な構造

閉じた口



開いた口



### ■ デッサンに使うパーツ

閉じた口



下唇のみに簡略化

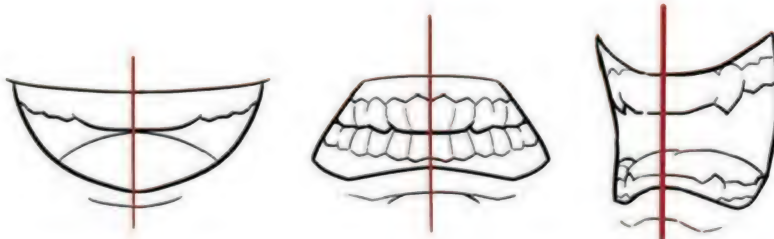
開いた口



下唇、歯、舌に簡略化

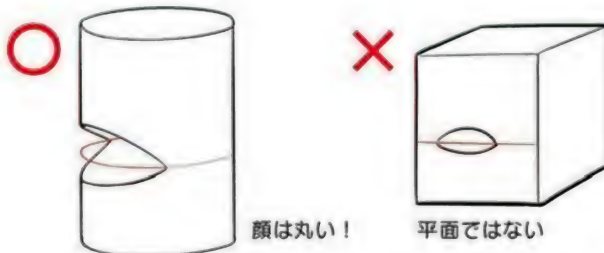
### Point Q 口の形のきほん

口の形はほぼ左右対称です。同時に唇や歯も左右対称なので、口を描くときは常に意識しましょう。



### StepUp 口の立体感の把握方法

顔は極端にいうと円柱状で、立方体ではありません。斜めのアングルの口を描くときは注意しましょう。





# 口の描き方

## 1 口の位置を決める横線を引く

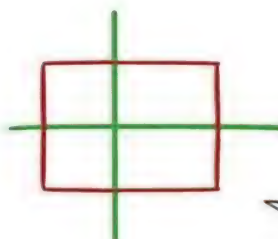


顔のアタリに沿って線を引こう。正面から見ると左右が均等になることを意識する



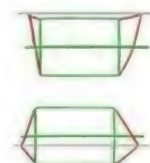
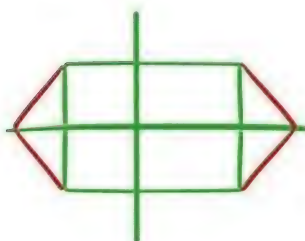
閉じた口であれば、この線に沿って口（と唇）を描くだけで完成！

## 2 横線を囲むように四角を描き、大体の口の大きさを決める



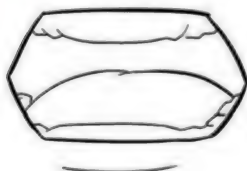
これも正面から見ると左右が均等になることを意識して描く

## 3 口の両端に三角を描いて口の形を決めたらデッサン完成



口の形は三角の形で調整しよう！

## 4 整えてラフを仕上げよう



決めておいた歯や唇、舌などのパーツを描き込み、ラフにしよう

### Point Q 開いた口の位置

口の位置があまり上になり過ぎないようにしましょう。



ちょうどよい位置



上すぎる



開いた口でも、「鼻～口：口～アゴ」は1：2程度に



唇は比率に含まない

### StepUp 半円で描く

慣れてきたら2と3の工程をまとめて、半円で描けるようになります。



よりナチュラルな口が短時間で描けるようになる！



# 唇

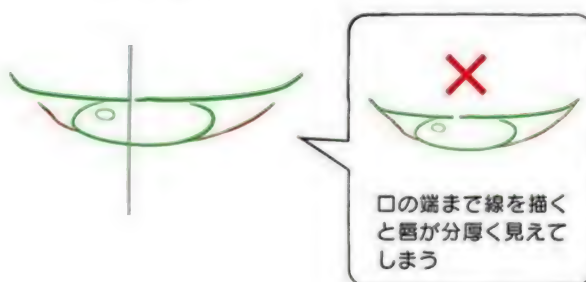
女性的な魅力を引き立たせるパーツです。男性でも唇を描くと中性的な色っぽさが強調されます。線画より色塗りが重要です。

## 唇の描き方

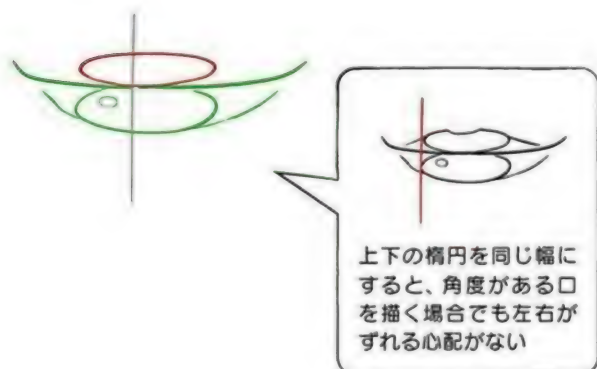
- 1** 楕円を描いて下唇の厚さを決め、唇のハイライトの位置を決める



- 2** 楕円の端からラインを伸ばして下唇を描く



- 3** 楕円を描いて上唇の厚さを決める



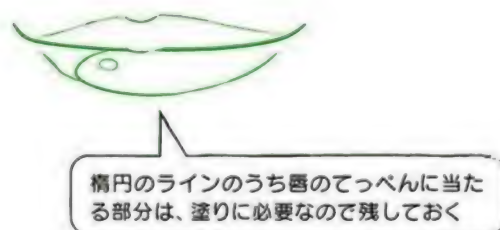
- 4** 楕円の端からラインを伸ばして上唇を描く



- 5** 楕円の一部を削るように線を引いて同じものを真下に描く



- 6** 余計な線を消してデッサン完成!





# 唇の塗り方

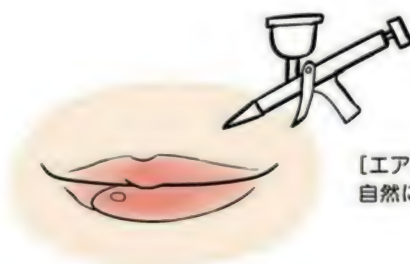
## 1 唇の色を塗る



唇のてっぺんにあたる楕円のラインはまだ消さない

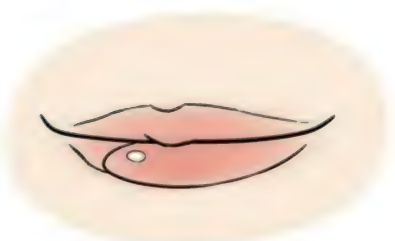
### Point Q 唇の下塗りの方法

てっぺんのラインあたり（唇の中心）は濃く、口の端にいくにつれ薄くグラデーションをかけるように塗るとナチュラルな唇になります。



【エアブラシ】を使うと自然に仕上がる

## 2 あらかじめ決めておいた位置にハイライトを入れる



ハイライトは「発光」レイヤーを使って艶を出すように塗ろう

## 3 いらなくなった線を消す



## 4 薄いハイライトを入れる

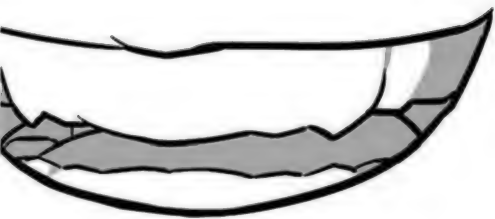


唇の形を意識して立体的に塗ろう

## 5 完成！



お好みでハイライトを描き込んで艶を出そう！

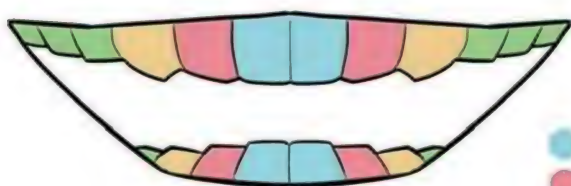


# 歯

これも口を描く上では外せないパーツです。やはりどれくらいデフォルメするかが重要になります。大体の構造がわかっていれば立体感の把握に役立つので頭に入れておいて損はありません。

## 歯の構造

### ■ 詳細な構造



上の歯より小さい

- まえ ば ちゅうせつ し  
前歯 (中切歯)
- そくせつ し  
サブ前歯 (側切歯)
- けん し  
犬歯
- おく ば ちゅう し  
奥歯 (臼歯)

### ■ デッサンに使うパーツ



前歯、サブ前歯、犬歯をひとまとめにしたものを描くのが一般的

## 歯の描き方

### 1 前歯を描く



歯も左右対称!

### 2 犬歯を描く



### 3 奥歯を描く



階段状に描くと楽

### 4 下の歯を描いたらデッサン完成



あまり目立たないので大体でOK

#### Point Q 下の歯をはっきり描く場合

下の歯をはっきり見える場合、口のラインに沿って歯を並べましょう。



唇で隠れる

#### Point Q 歯を描き込むときの注意点

絵柄にもよりますが、一本一本丁寧に描くとリアルで気持ち悪くなってしまうことが多いので、歯と歯の境目は描かないか、薄く線を入れる程度にしておきましょう。



リアルすぎる



普通に生活しているだけなら上6本の歯しか見えない





# 耳

髪に隠れたり顔の角度によって見えなくなったりするので、描く機会が意外と少ないパーツですが、どのように頭に付いているかを理解すれば簡単にそれらしく描けます。

## 耳の構造

### ■ 詳細な構造

正面



- 外周 (耳輪) じりん
- Y (対輪脚) たいりんきゃく
- 突起1 (耳珠) じじゆ
- 突起2 (対珠) たいじゆ
- 耳たぶ (耳垂) じずい

### ■ デッサンに使うパーツ



外周と突起1、Yの内側の線があればそれらしく見える

背面



外周と耳たぶ、あとは目の裏が見える

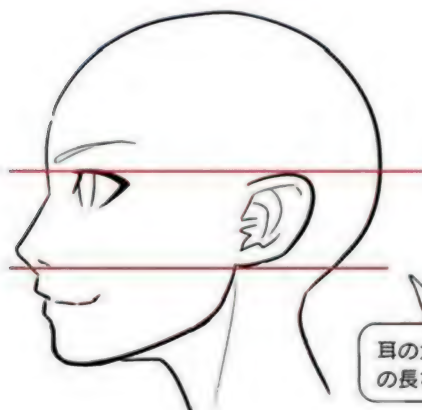
### Point Q 後ろから見た耳の位置



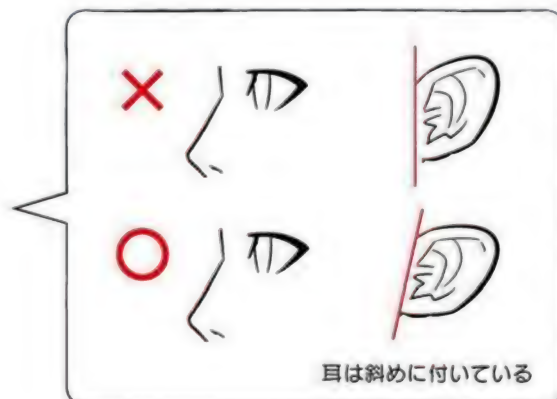
顔

顔に付いているのではなく頭に付いている

## 耳の大きさ



耳の大きさは目～鼻の長さと同じ



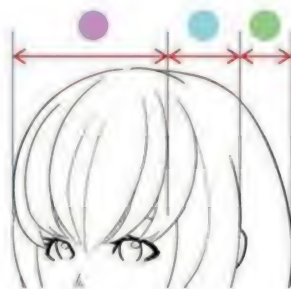
耳は斜めに付いている



# 髪

「キャラクターを描くときには目の次に気を遣え」と言われるほど重要なパーツです。綺麗な髪は美男美女には欠かせません。細心の注意を払い、丁寧に描きましょう。

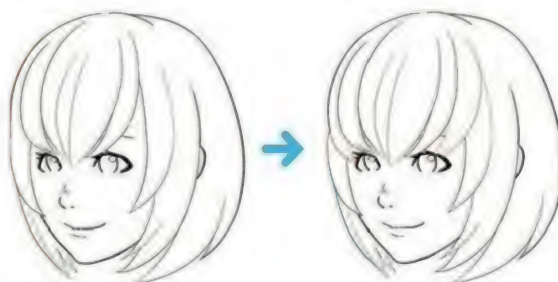
## 髪の構造



前髪＝目尻の辺りまで  
横髪＝目尻～耳  
後ろ髪＝耳の後ろ～後頭部

### Point Q 前髪と横髪間の空白の髪

前髪、横髪を描いてそのスペースを埋めるように繋ぎの髪を描くと自然な仕上がりになります。

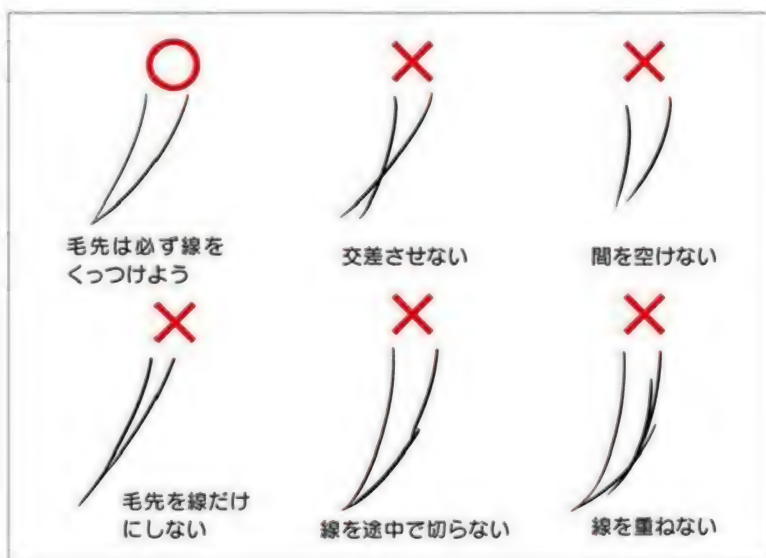


## とにかく綺麗な線を引く

綺麗な髪を描くためにはとにかく綺麗な線を引くことが重要です。コツや慣れもありますが、注意点をいくつか説明します。ぜひ覚えておきましょう。



どんなに可愛い顔が描けても髪が汚いと台無し！



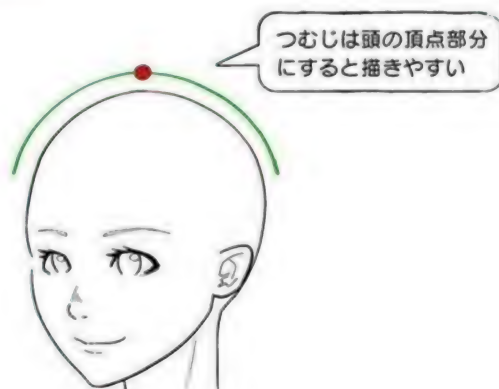


# 髪を描き方

- 1 髪のボリュームを決めて  
補助線を引く



- 2 つむじの位置を決める



- 3 つむじから流れるように  
補助線を描く



- 4 毛束を作るよう意識しながら髪を描く

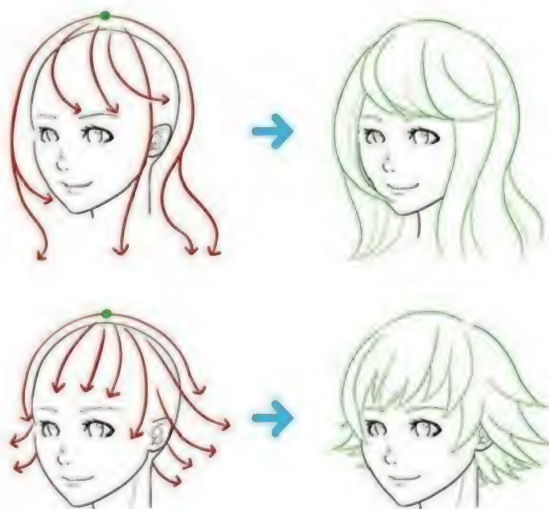


- 5 ラフ完成!



## Point Q 髪型の考え方

クセっ毛でも短髪でも考え方のきほんは一緒です。





# ロングヘアーの描き方

## 1 メイン髪を描く



## 2 サブ髪を描く



## 3 遊び髪を描く



## 4 余計な線を消してラフ完成!



### Point Q 髪が広がる範囲



サブ髪などで動きをつける際、広がる範囲を描いておくと綺麗に髪がまとまる



遊び髪は多少はみ出してもOK!

### Point Q 髪の流れ



メイン髪の流れに沿うようにサブ髪と遊び髪を描こう



流れを無視しすぎるとボサボサな髪になる

# 結んだ髪の描き方

## 1 前髪、横髪、後頭部を描く



## 2 結び目の位置を決める



後ろ髪の線は  
結び目に向かう

## 3 メイン髪を描く



## 4 サブ髪を描く



遊び髪は描かない。遊び髪  
があるとどんな髪形かわか  
らなくなるので注意しよう

## 5 余計な線を消してラフ完成!



### StepUp 髪の表裏

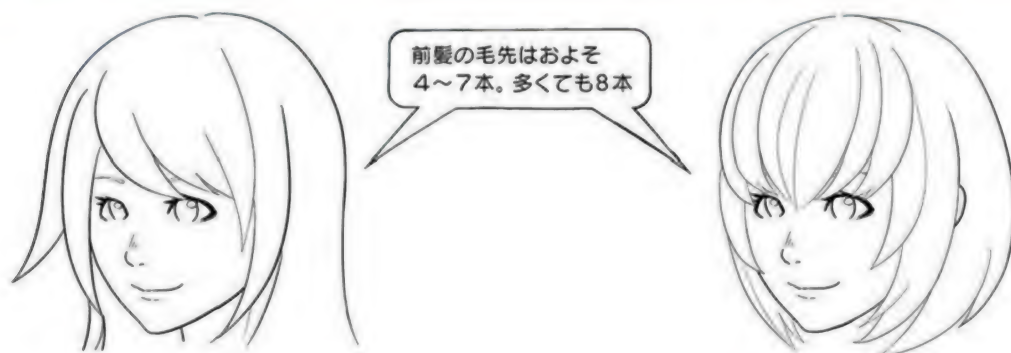
髪にも表裏があります。それを意識できるようになる  
とさらに一步先の描写ができるようになります。



紙に例えると  
イメージしやすい

## 毛先のきほん

### 前髪の本数



### 毛先の種類

毛先のバリエーションがあると単調にならず、自然な髪形になります。

タイプによって活躍できる場所が違います。



### 前髪の毛先を描く際の注意点



補助線なしで髪を描かない。  
カツラのように見える



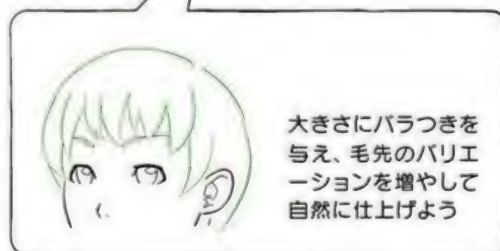
前髪が細すぎるとバサ  
バサの汚い髪に見える



毛先の太さが均一だと  
作り物のように見える



必ずつむじ位置を決め  
て補助線を引いてから、  
毛先を描こう

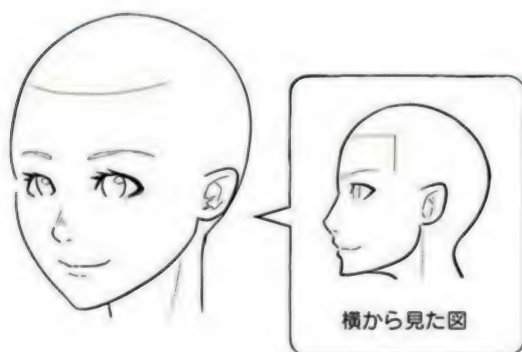


大きさにバラつきを  
与え、毛先のバリエ  
ーションを増やして  
自然に仕上げよう

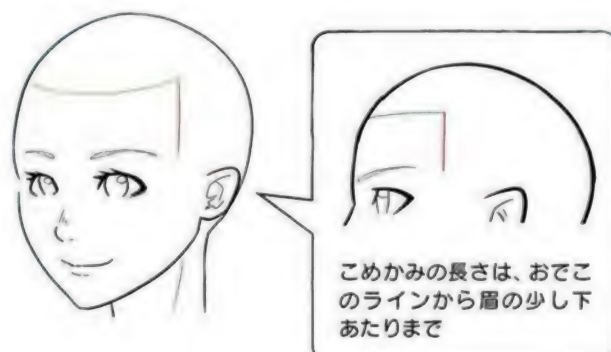


# 髪が生え際の描き方

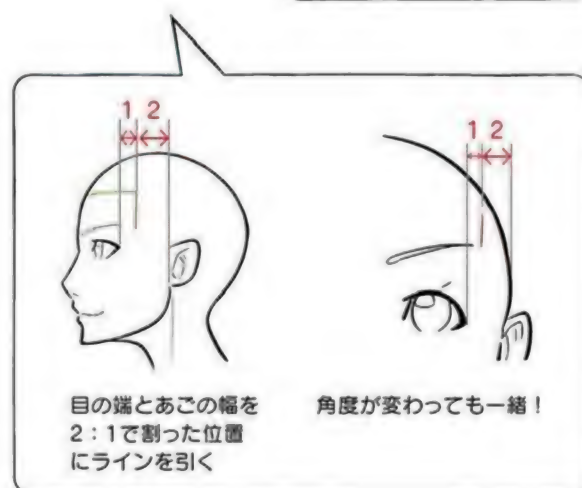
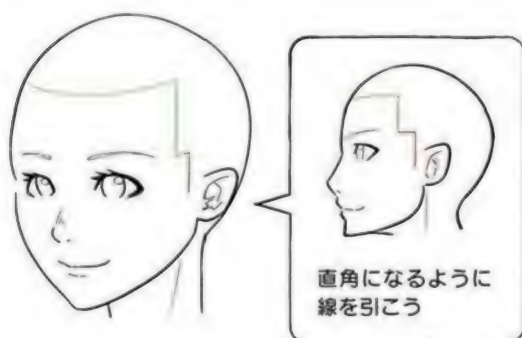
## 1 おでこのラインを描く



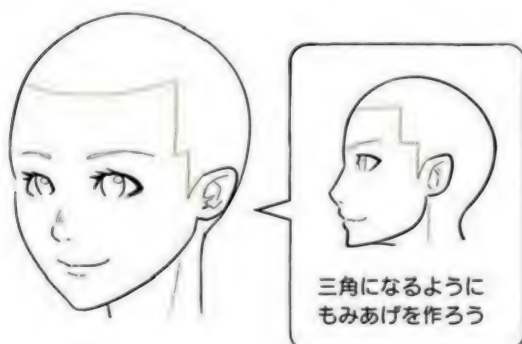
## 2 こめかみの位置を決める



## 3 もみあげを描く

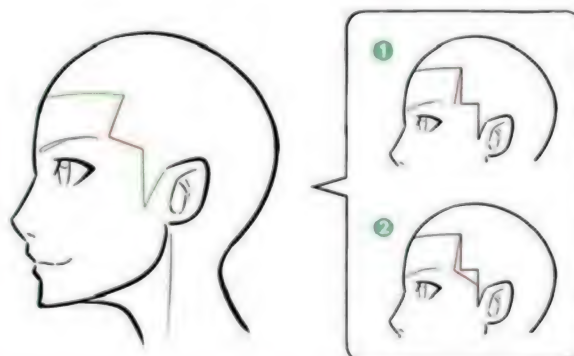


## 4 耳と繋いでラフ完成!



### StepUp もう少しリアルなこめかみの描き方

3では直角だった赤線の部分を斜めにして描くともう少しリアルなこめかみになります。



## 生え際の種類



六角形

一番オーソドックスな生え際。やや男性的なイメージ



M字型

非常に男性的なイメージ。薄毛な印象も与える



四角型

坊主頭が映えるイメージ。短髪が似合う生え際



丸型

女性的なイメージの生え際。あまりおでこを広くすると薄毛に見えるので注意

## 髪が生え際を描く際の注意点

髪が生え際が揃っていないとハゲているように見えるので、慣れないうちは生え際を描き、基準を作るようにしましょう。

×



○



しっかり生え際を作ろう

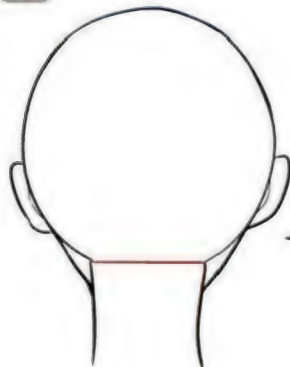


一番上の生え際をおでこだと認識してしまう



## 襟足の描き方

背面



襟足は頭を描くときに引く円とほぼ同じ位置になる

側面



耳の下あたりから首と頭の境目あたりに斜めに引く

# 特殊な髪型の描き方

## ぱつん前髪

1 長めに前髪を描く



2 切る!



3 完成!



Part  
1

顔

髪

## 三つ編み

1 ハートを重ねる



2 ハートの上を囲う



右側を大きくしよう

3 左下に切る



4 整えて完成!



### Point Q ハートの形

ハートの形でバリエーションが変わります。



長めのハートにするとゆる編みに



だんだん小さくするとボリュームが出る!



## オールバック

1 頂点と側面に頭に沿った基準線を引く



2 基準線に沿って放射線状に線を引く



3 側面に線を引く



4 整えて完成!



側面の線は基準に関係なく斜め下に向かう



## 髪の色塗り方

### 髪の色塗りはハイライトを重視する

きれいに髪を塗る秘訣は、髪ツヤ（ハイライト）を入れることです。  
影を入れるよりも簡単に美しい髪が描けます。



髪の立体感や質感を気にする必要があるのでちょっと手間がかかる



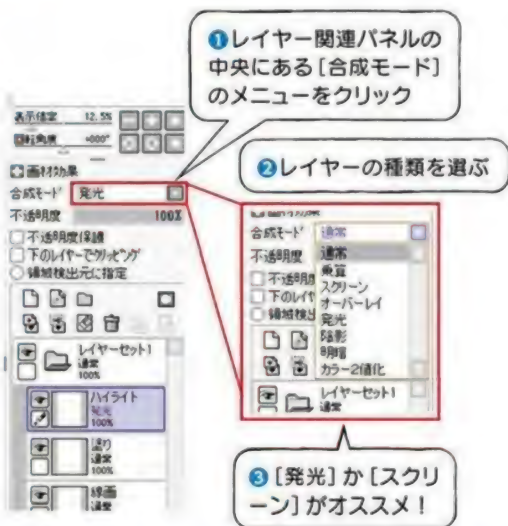
さっと描くだけでそれっぽく見える。何よりキラキラしているように見えてきれい！



ハイライトを入れる位置は、頭のカーブの中央あたり！

### Digital 特殊なレイヤーでハイライトを塗ろう

特殊効果の付いたレイヤーを使うことで色選びの手間を省いてツヤツヤの髪に塗れます。



①レイヤー関連パネルの中央にある[合成モード]のメニューをクリック

②レイヤーの種類を選ぶ

③[発光]か[スクリーン]がオススメ！



● ベースの色

【発光】レイヤー

塗った箇所の色が下のレイヤーの色と合成されて明るい色になる。色鮮やかなのが特徴



【スクリーン】レイヤー

これも塗った箇所の色が下のレイヤーの色と合成されて明るい色になる。[発光]レイヤーほどには色鮮やかにならない

### 髪のハイライトの種類

ハイライトの種類も様々です。自分の好きなタイプを選びましょう。

#### リアル型

描き込みが多く、漫画などでよく使われる



#### ドット型

ふわっとした髪型を表現できる。萌えイラストでよく使われる



#### ライン型

サラサラな髪型を表現できる。アニメなどでよく使われる



#### ぼかし型

厚塗りや、よりリアルな絵柄で使われる



# アングルごとの顔の描き方

絵を描くならば様々なアングルからキャラクターを描きたいところですが、アングルが変わるとデッサンが崩れやすいので苦手にする人が多いのも事実です。ここでは、うまく描けない人のために、フカンやアオリなどのデッサンを裏技的に描く方法を紹介します。あくまでデッサンのための方法であることに注意して利用してください。ラフや線画の段階では使えません。

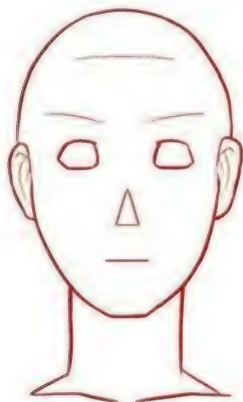
## Part 1

### 顔

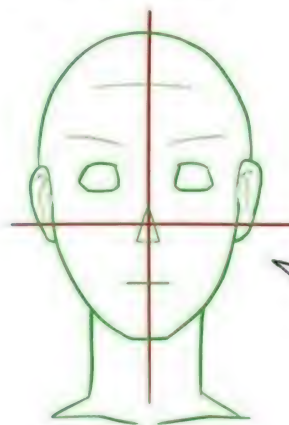
#### アングルごとの顔の描き方

## 上から見たアングル（フカン）の顔の描き方

### 1 正面の顔のデッサンを描く

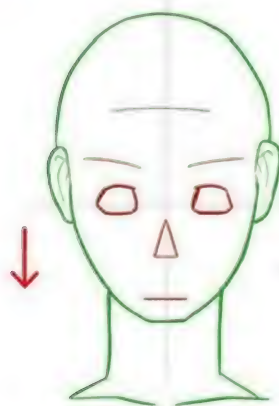


### 2 顔のアタリを描く



このアタリでどれくらい下を向かせるかを定める

### 3 アタリに沿って顔を移動させる

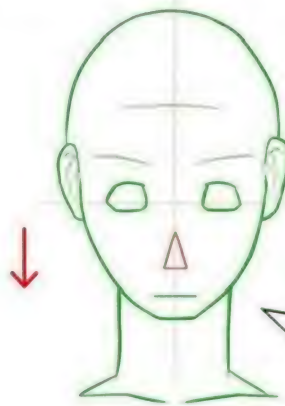


髪の生え際も一緒に移動させよう

×

口が鼻と輪郭線で潰れないように気をつけよう！

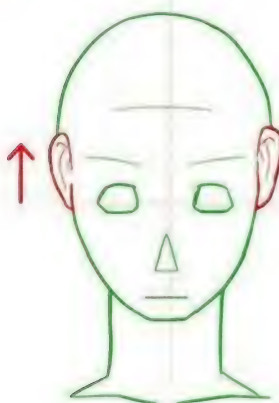
### 4 鼻をさらに下に移動させる



こちらも口を潰さないよう気をつけて移動させよう

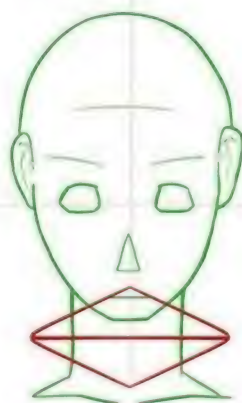
およそ「鼻～口：口～アゴ＝1：1」の比率になるようにする

### 5 耳を上に移す



頭を上下に動かすと耳の見え方が変わるので、移動させる

### 6 首を描く





**7** 目、鼻、口を整えたら  
デッサン完成



目は「フカンとアオリで  
目のアタリの取り方」  
(p.31) を参考にしよう

**8** 顔を描き込んで  
ラフを仕上げよう!



この章の工程はあくま  
でデッサンのためのテ  
クニックです。ラフや  
線画の段階でこの描き  
方をすると違和感が  
出てしまうので注意

**Point Q** フカン時の口と鼻の描き方

**口の描き方**

口は「ひ」の形をしている

ひ→

「ひ」の羽部分は  
まっすぐ描こう

「U」の字だと笑  
っているように  
見えてしまう

「ひ」の羽部分が  
下を向きすぎて  
いるとしかめっ  
面に見える

**鼻の描き方**



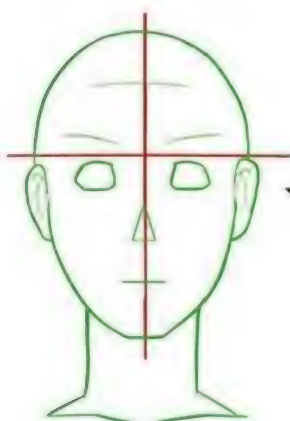
鼻は下に出っ張  
りを描き足す



出っ張りだけ残してあ  
とは消してしまえば小  
鼻に見える。女性を描  
くときにオススメ!

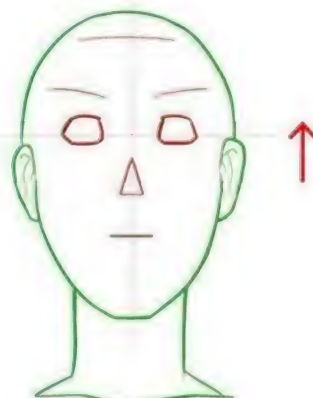
**下から見たアングル (アオリ) の顔の描き方**

**1** 正面の顔をデッサンしてから、  
顔のアタリを描く



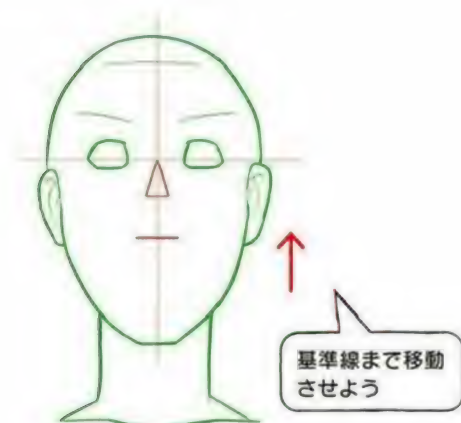
このアタリでどの  
くらい上を向かせ  
るかを定める

**2** アタリに沿って顔を移動させる

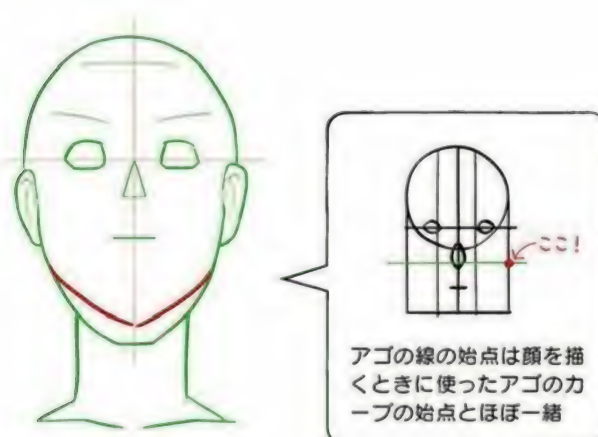




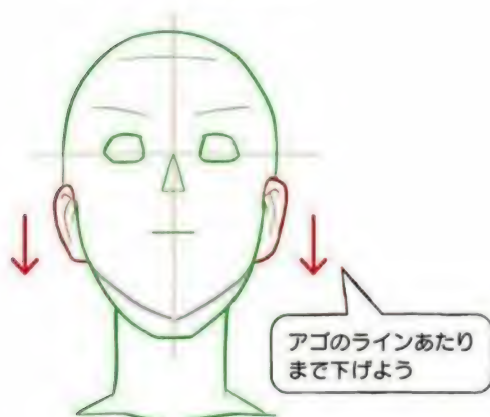
### 3 鼻と口を移動させる



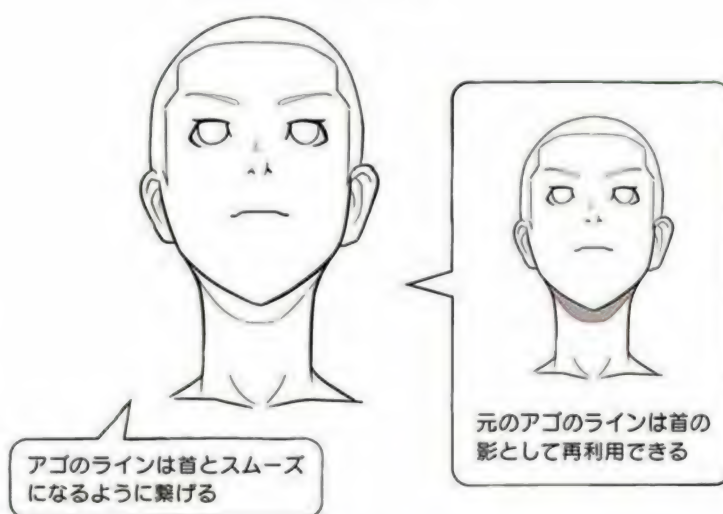
### 4 アゴを描く



### 5 耳を下に移動してデッサン完成



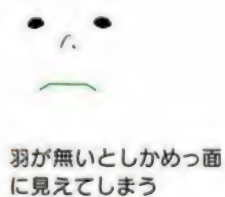
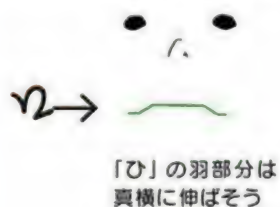
### 6 顔を描き込んでラフを仕上げよう!



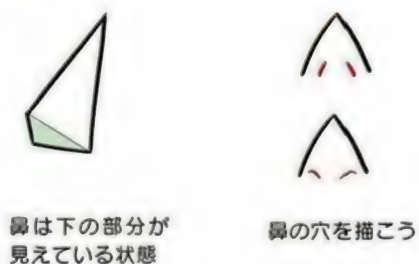
#### Point Q アオリ時の鼻と口の描き方

##### 口の描き方

アオリの場合は逆「ひ」の字型をしている



##### 鼻の描き方

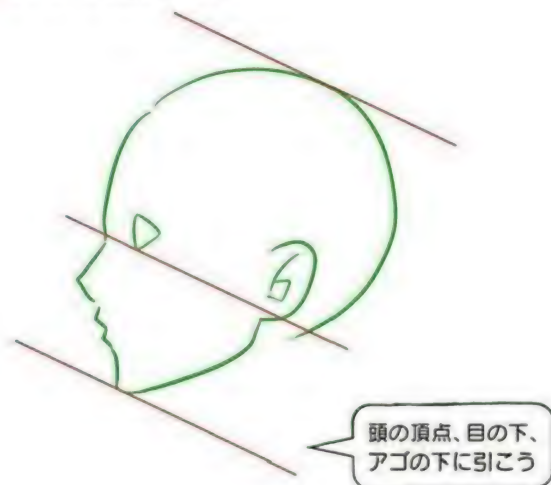


## 角度のあるフカンの顔の描き方

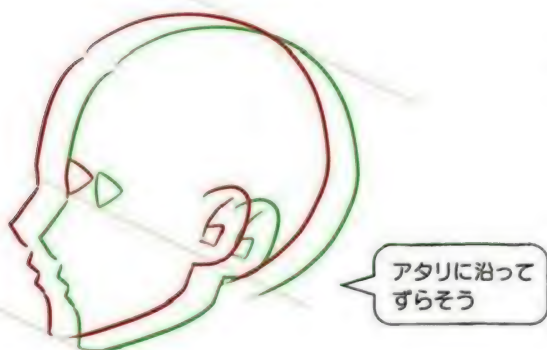
1 横顔を描く



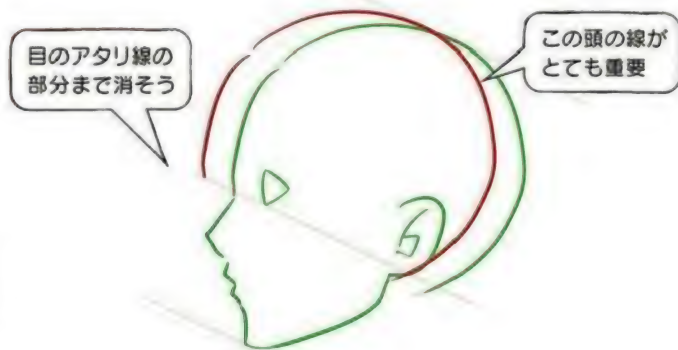
2 アタリ線を引く



3 コピーしてずらす



4 コピーしたほうの余計な線を消す



5 輪郭を描く

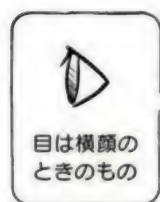


6 元の顔のほうの余計な線を消す





## 7 目を描く

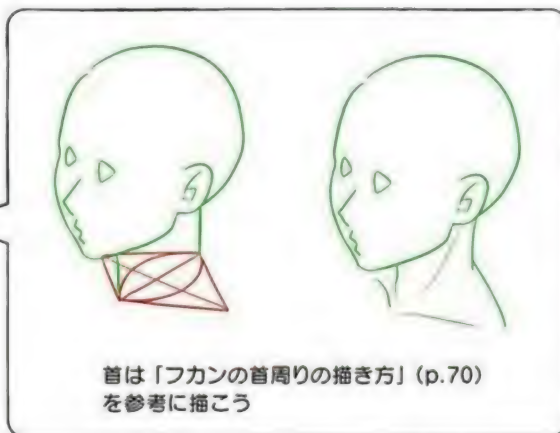


## 8 顔を下に移動してデッサン完成

〔自由選択〕ツールで  
真下に移動させよう



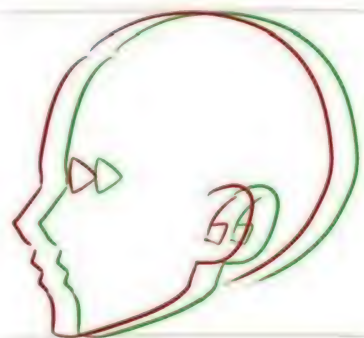
## 9 首、顔を描き込んでラフを仕上げよう!



### StepUp ほぼ横顔の顔の描き方

ここで紹介した方法を応用すると、角度のきつい横顔のデッサンもできます。

#### 1 コピー!



#### 2 消す!



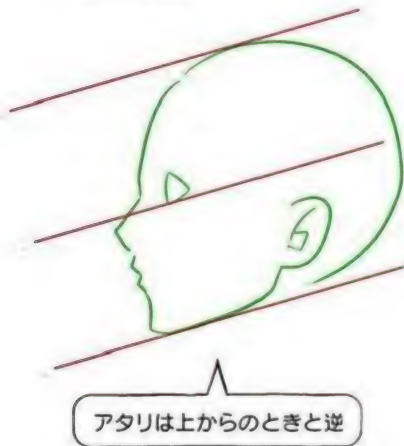
#### 3 描く! デッサン完成!



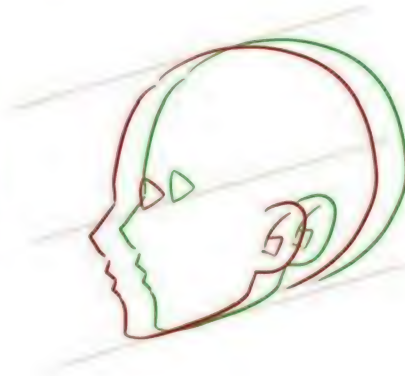
## 角度のあるアオリの顔の描き方

描き方は角度のあるフカンの場合とほぼ一緒です。

- 1** 横顔を描きアタリを取る



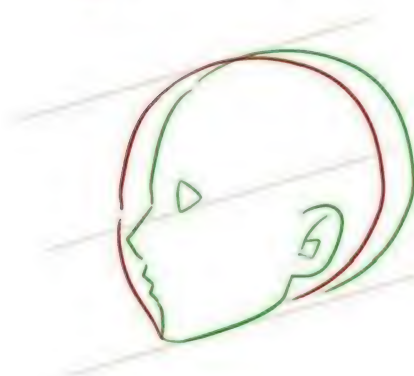
- 2** コピーする



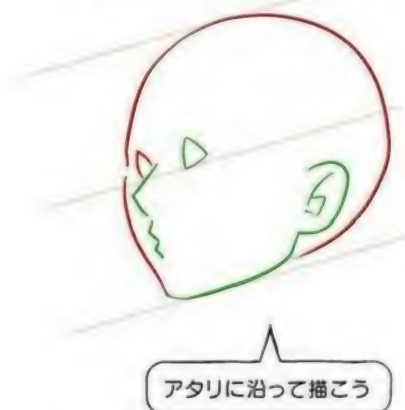
- 3** 余計な線を消す



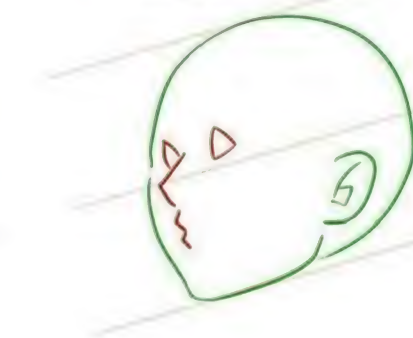
- 4** 輪郭を描く



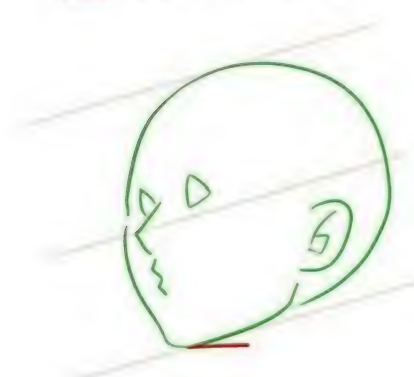
- 5** 余計な線を消して目を描く



- 6** 顔を上に移動させる



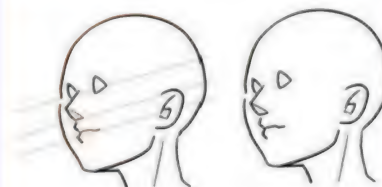
- 7** 下アゴを描く



- 8** 首を描き、顔を描き込んでラフを仕上げよう



**Point Q** 角度がある場合の鼻と口の描き方



角度のある場合も、「ひ」の字の口を利用してアタリに沿って描こう



鼻は下部分を三角ではなく、平面にするとデッサンが崩れづらいのでオススメ



Part 2

# 胴体

胴体

首

胸

乳房

肩

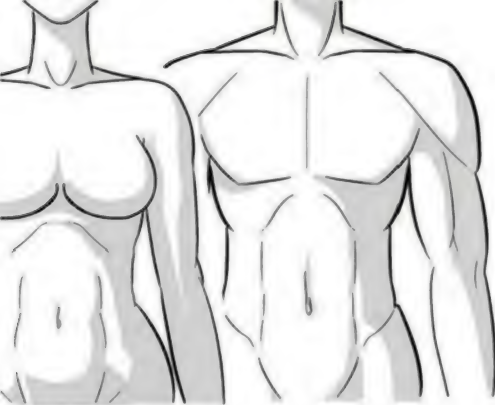
腹筋

背中

股関節

お尻



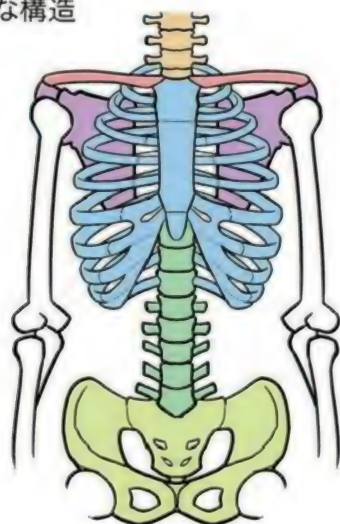


# 胴体

ここではデッサンの前段階、胴体のアタリを解説します。まさに身体の中心の骨を描く作業です。全体のバランスはこれで決まると言ってもいいほど重要なので、様々なアングルからのアタリが取れるようになりましょう。

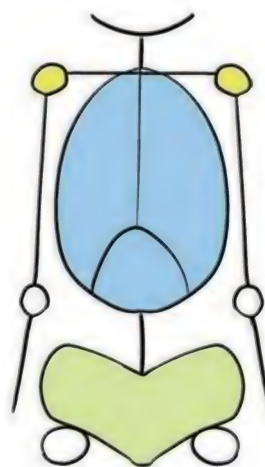
## 骨格の構造

### ■ 詳細な構造



- 首 (頸椎)
- 鎖骨
- 肩甲骨
- 肋骨 (胸郭)
- 背骨 (腰椎)
- 骨盤

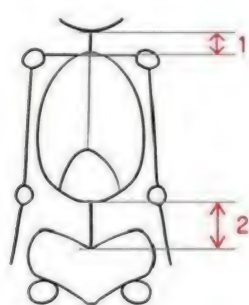
### ■ デッサンに使うパーツ



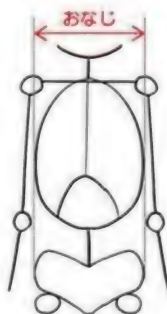
- 肩
- 肋骨 (胸郭)
- 骨盤

## 胴体の比率

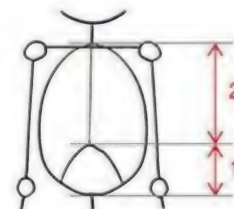
胴体のアタリを描くために、次の3つの比率を覚えておきましょう。



首の骨：背骨は、1：2



肋骨の幅と骨盤の幅は同じ



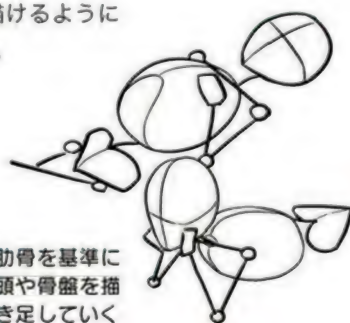
肋骨は、2：1に分ける

### StepUp 様々な角度の肋骨

肋骨のアタリを様々な角度から描けるようになるとデッサンの幅が広がります。



中心線と下の曲線で立体感を表現する



肋骨を基準に頭や骨盤を描き足していく

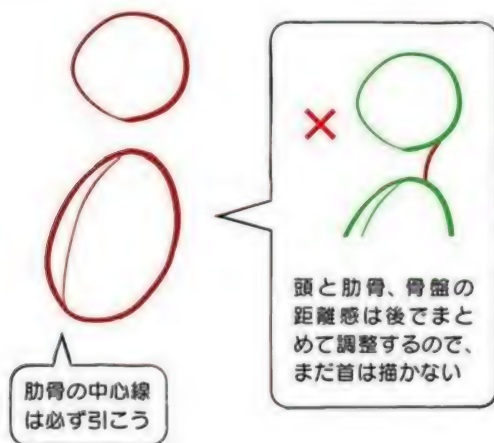


ラフ完成！



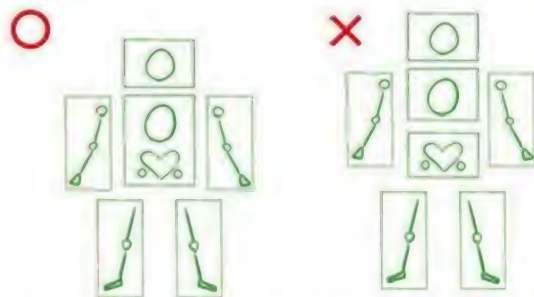
# アタリの取り方

## 1 頭を描いて、肋骨を描く



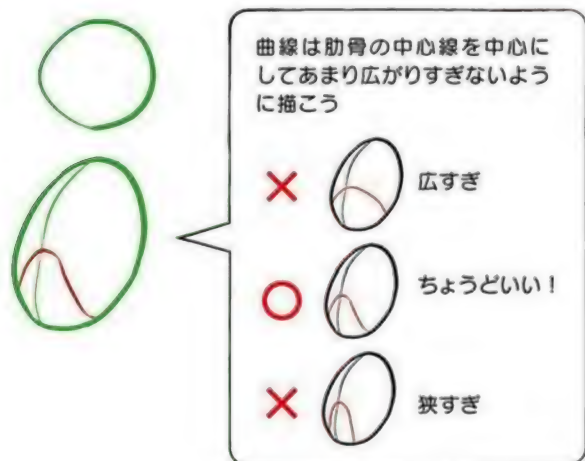
### Point Q 肋骨と骨盤はひとまとめ

肋骨と骨盤はひとまとめにして胴体と考えましょう。

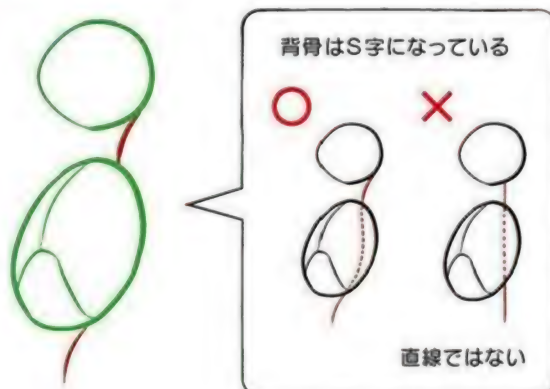


肋骨と骨盤を分けて考えると、胴の長さが不安定になる

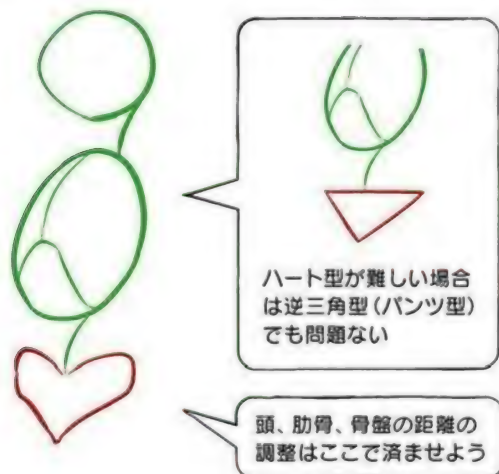
## 2 胴体に肋骨の曲線を描く



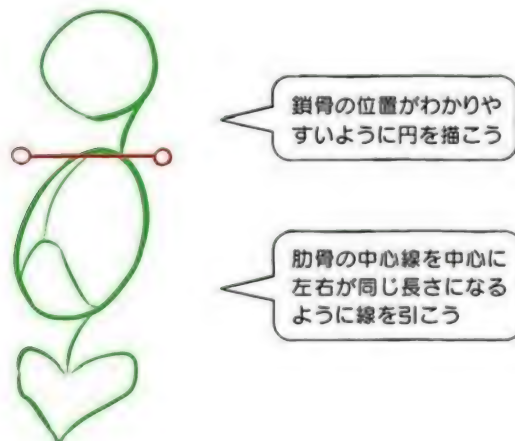
## 3 背骨を描く



## 4 骨盤を描く

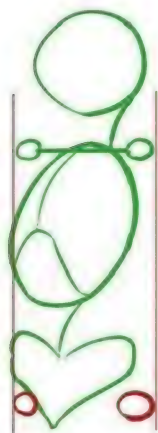


## 5 鎖骨を描く



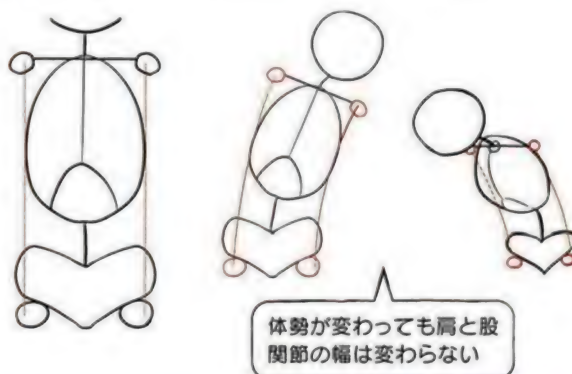


**6** 肩から垂直に下ろした  
ところに脚の関節を描く

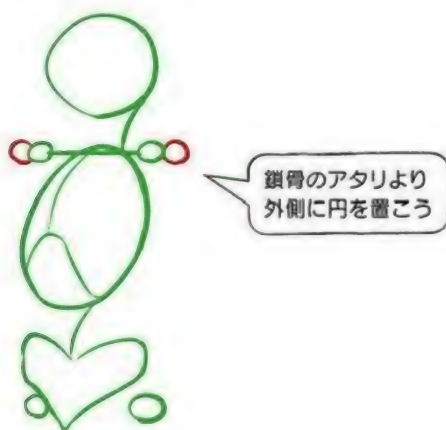


**Point Q** 胴体は長方形

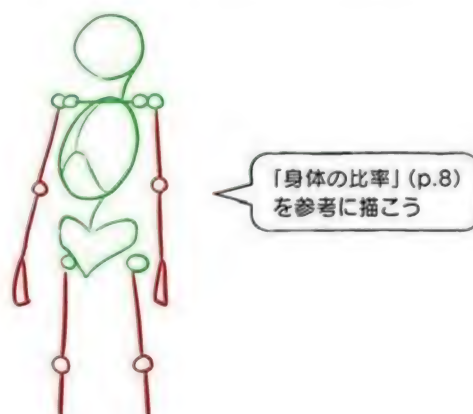
肩と股関節を結ぶと長方形になることを意識しておけば、肩や股関節の幅が変化せず、デッサンの崩れを防止できます。



**7** 肩の位置を決める

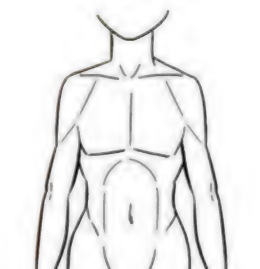
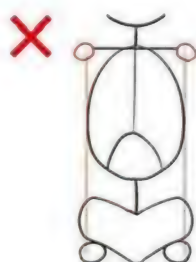


**8** 手足のアタリを描いて完成!

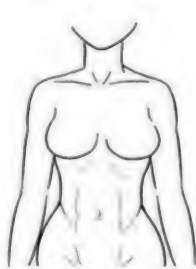
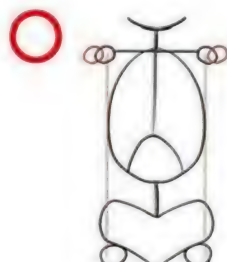


**Point Q** 肩のアタリ

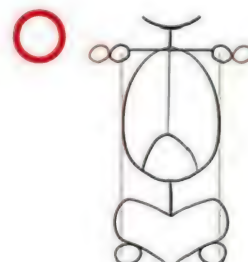
鎖骨のアタリをそのまま肩のアタリにすると肩幅が異様に狭くなってしまいます。肩幅を広げるために鎖骨のアタリより外側に肩関節を描きましょう。腕やその他のデッサンをする際に混乱してしまうようであれば、元の円のアタリは消してしまってもOKです。



鎖骨のアタリを肩のアタリにすると窮屈になる



女性らしくする場合は、肩の位置を丸半分くらい外側にずらす

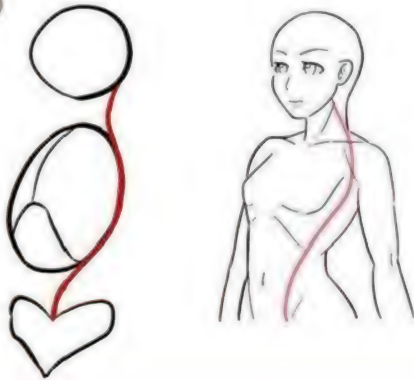


男性らしくする場合は、丸一個分ずらす

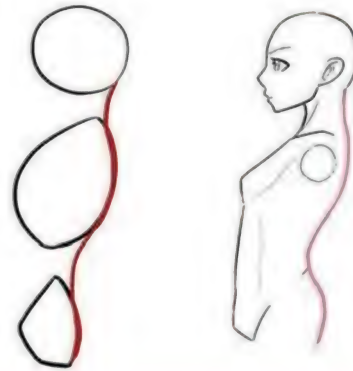
## Point Q 背骨のアタリ

背骨は首から骨盤へと、緩やかなカーブを描きながら繋がっているイメージで線を引きます。

斜め前

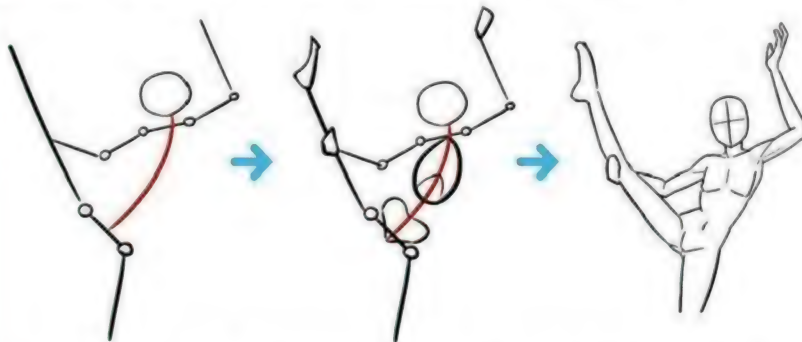


側面

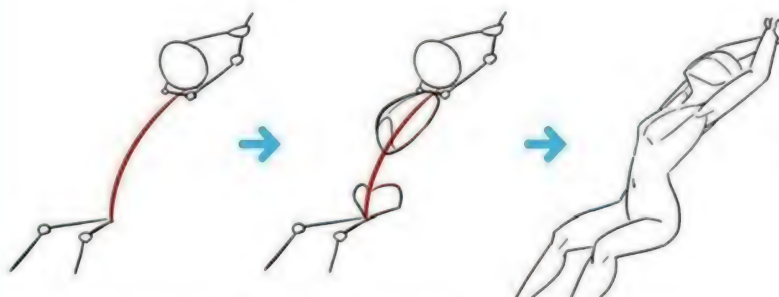


## StepUp 背骨のアタリを先に取る方法

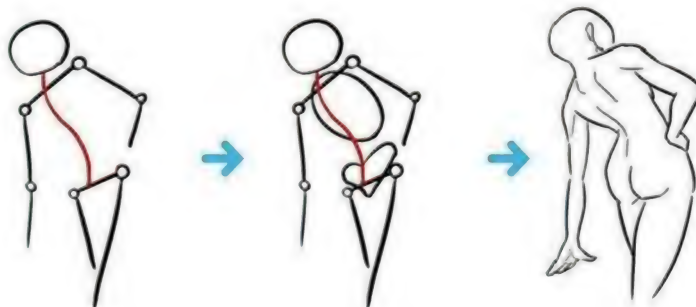
難しいポーズの場合、先に背骨のアタリを取ると描きやすくなります。



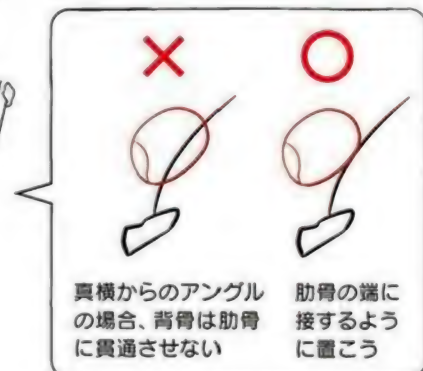
正面に近い角度の場合、背骨を中心に置き、それから肋骨や骨盤のアタリを取る



横に近い角度の場合、背骨の端に肋骨を置こう



背面からのアングルの場合は、特に背骨を先に描くとデッサンしやすくなる





# 首

バストアップなどの構図では簡単に描けますが、キャラクター全身を描くときには、頭と胴体のバランスを整えるための重要なパーツとなります。

## 首の構造

### ■ 詳細な構造

正面



側面



背面



- 胸鎖乳突筋
- 舌骨
- 僧帽筋
- その他の筋肉
- 骨

### ■ デッサンに使うパーツ

正面

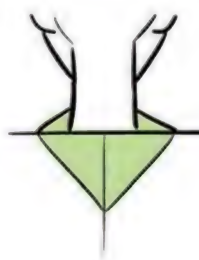


胸鎖乳突筋は首のメインパーツの役割を、胸骨舌骨筋は筋肉というよりは首に浮き出る筋として立体感を出す役割をする

側面



背面



僧帽筋は、首を挟む2つの三角とその下にある逆三角形に簡略化

### ■ 首の比率



標準的な首の太さ。  
頭の幅：首の幅は、2：1

### Point Q 首は斜めに描く



首は斜めになっている



垂直ではない

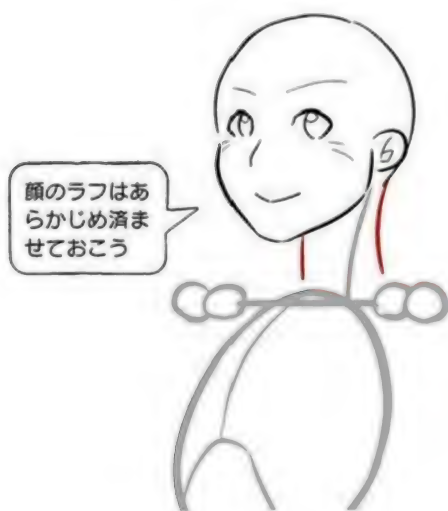


あまり斜めにしすぎると猫背に見えてしまうので注意



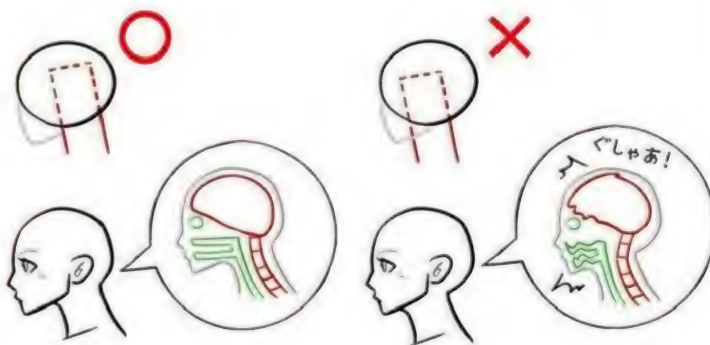
# 首の描き方

## 1 背骨のアタリを参考に して首を描く



### Point Q 首の位置

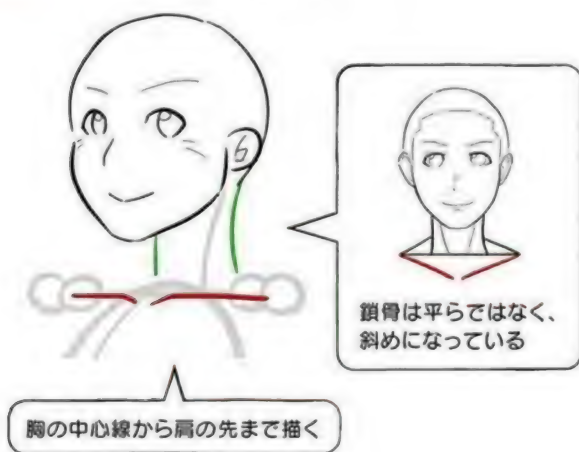
首は頭に直接刺すようなイメージで、頭の少し後ろ側に描きましょう。



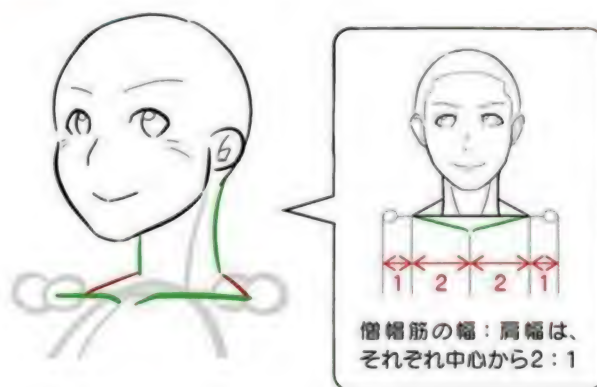
背骨(脊髄)は脳の後部に繋がっていて、前部のスペースには目、口(口腔)、鼻(鼻腔)がある

あまり首を前のほうに描いてしまうと脳、目、口、鼻が潰れて構造的に不自然になってしまう

## 2 アタリを元に鎖骨を描く



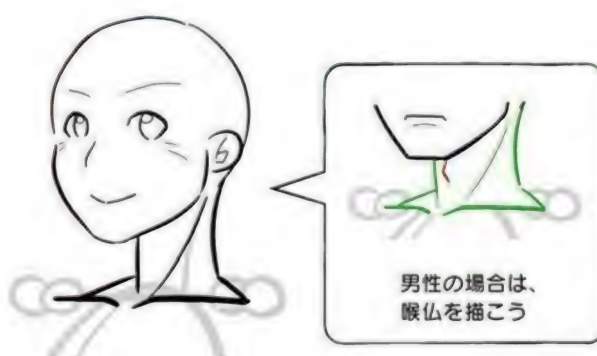
## 3 首の筋肉を描く



## 4 首筋の線を描いてデッサン 完成



## 5 整えてラフを仕上げよう

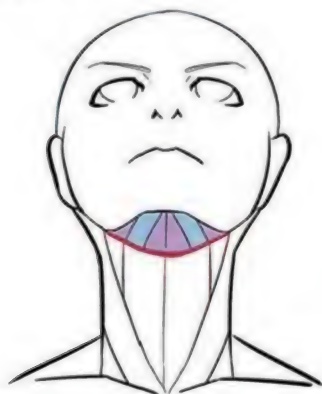


# アゴ裏の描き方

アゴ裏は上を向いた顔を描く際に重要になるパーツです。首と顔をつなぐ上でもアゴ裏の構造を理解することは大切です。

## アゴ裏の構造

### ■ 詳細な構造



- がくぜっこつきん 顎舌骨筋
- がくこふくきん 顎二腹筋
- ぜっこつ 舌骨

### ■ デッサンに使うパーツ



デフォルメすると  
こんな感じ

## 描き方の手順

### 1 アタリ線を引く



アゴ以外は「アオリの顔の描き方」(p.56)を参考に描こう

アゴの端と目尻を通る直線をそれぞれ引く

### 2 アゴの位置を決める



正面から見たときの鼻～口：口～アゴが、1：2であることを意識して調整しよう

### 3 斜めの線を描く



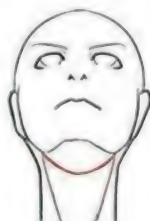
1の線と2の線の交点と首と顔の接点を結ぼう

### 4 整えてアゴのデッサンを仕上げよう



#### StepUp 顔の角度

アゴのカーブの曲がり具合を調節することで、顔の角度を表現できます。



顔が上を向くほどカーブが急になり、顔が丸くなる



舌骨のラインは角度に関係なく同じ位置

## 角度のあるアオリの首周りの描き方

### 1 顔のデッサンを描く

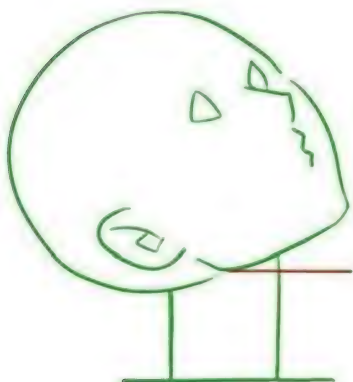


「角度のあるアオリの顔の描き方」(p.60)を参考に描こう

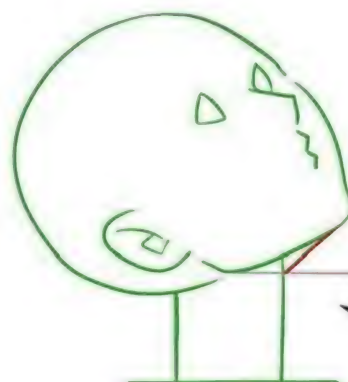
### 2 首のアタリを取る



### 3 耳とアゴの付け根から横線を引く

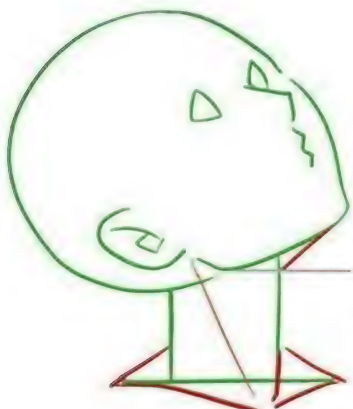


### 4 アゴ先と、3の横線と首の交点を結ぶ



この三角形がアゴの下になる

### 5 鎖骨と首の筋肉を描く



首の筋肉などの描き方は変わらない

### 6 余計な線を消し、整えてデッサン完成!

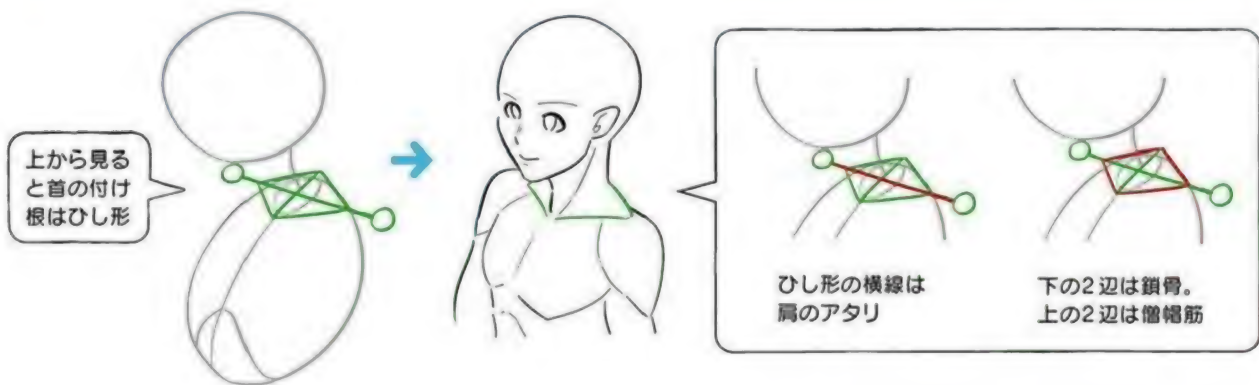


お好みで喉仏などを描き足そう



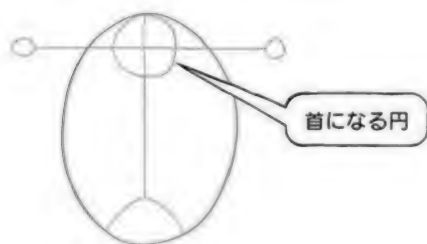
# フカンの首周りの描き方

## フカンの首周り

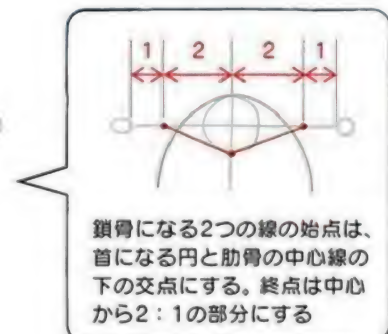
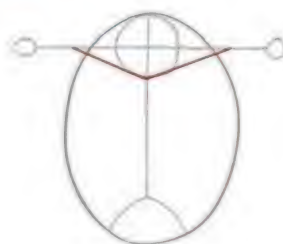


## 描き方の手順

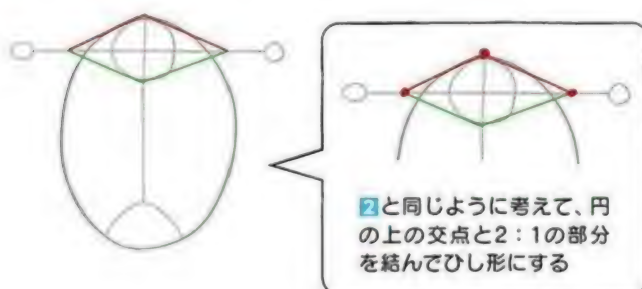
### 1 胴体のアタリを描く



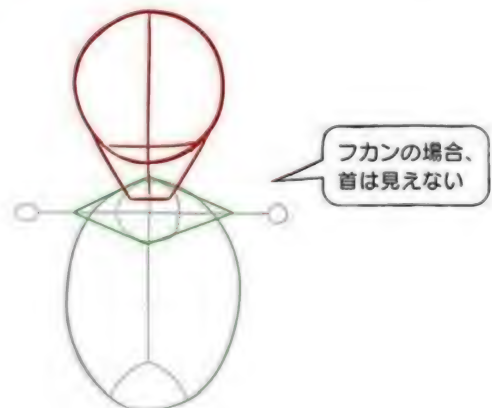
### 2 鎖骨を描く



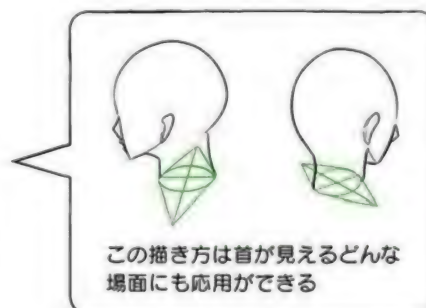
### 3 僧帽筋を描く



### 4 頭を描いたらデッサン完成

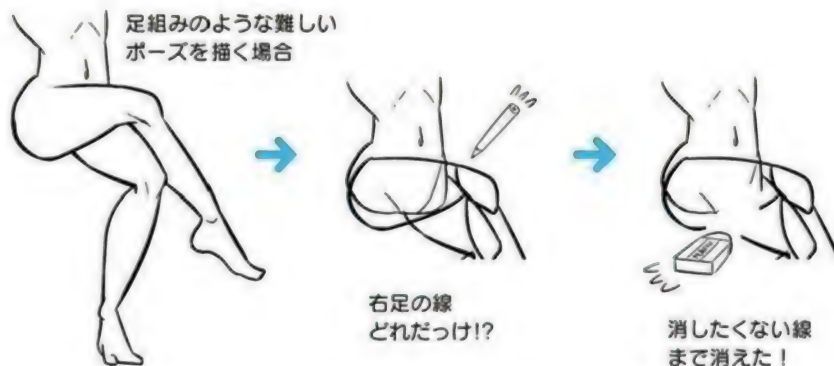


### 5 整えてラフを仕上げよう

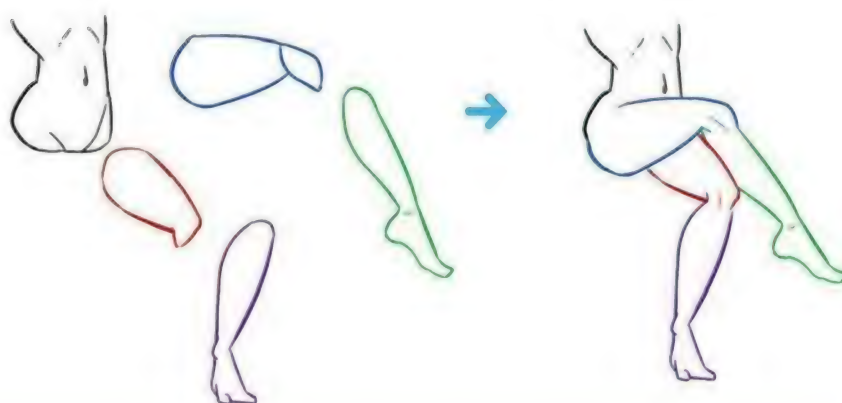


# レイヤー分けと色分け

重なり合うことの多い複雑なパーツやポーズを描く際は、デッサンの段階で次のように混乱する人は多いと思います。

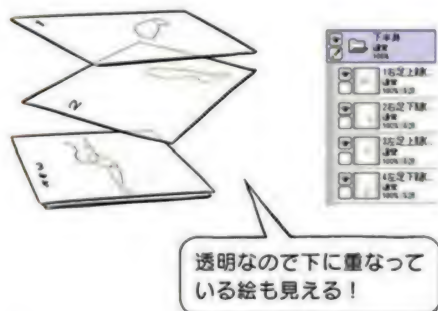


そのような場合に有効なのが「レイヤー分け」と「色分け」です。パーツごとにレイヤーと色を分けておくととても見やすくなります。



## Point Q レイヤーのきほん

レイヤーとはトレーシングペーパーのような透明なキャンパスのことです。レイヤーを使うとレイヤーの特徴を活かしたデッサンができるようになり、混乱を防げます。



### ■レイヤーは透明な紙の集まり

レイヤーを複数利用することで、手を加えたい部分以外の絵を消してしまったり、描き加えてしまったりする失敗がなくなります。



修正したいレイヤーだけを選択！（このキャンバスだけに手を加える）



消しゴムで消しても選択したレイヤー以外は変化なし!

### ■レイヤーは1枚ずつ管理できる

重ねた紙をずらすように選択したレイヤーのみを移動させたり、一時的に必要な無いレイヤーを非表示にしたりすることができます。

好きなパーツだけ移動させることもできる!



レイヤー左端の目玉をクリックすると目玉が消える。目玉が消えたレイヤーは見えなくなる





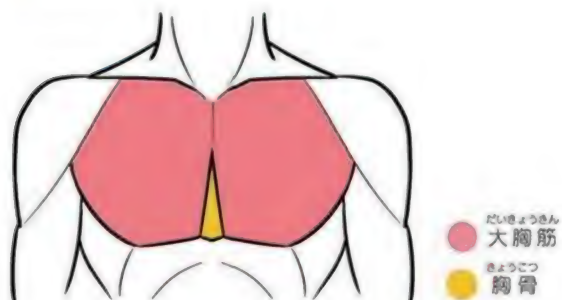


# 胸

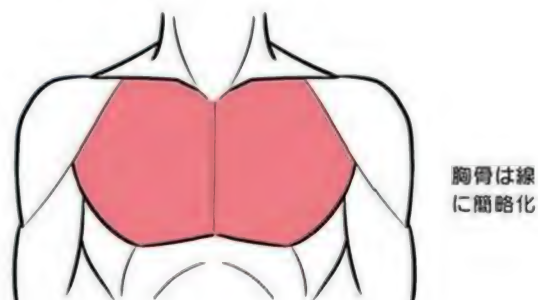
男性は大きな大胸筋でたくましさを、女性は乳房で色っぽさを表現できます。いずれも描き甲斐のあるパーツです。

## 胸の構造

### ■ 詳細な構造

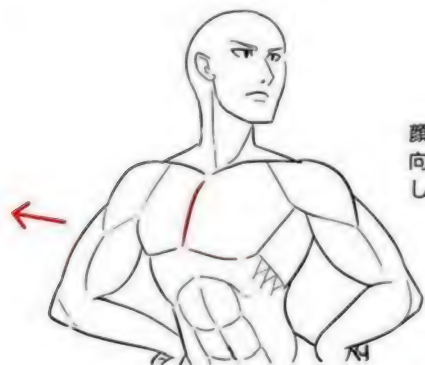


### ■ デッサンに使うパーツ



## 胸骨によるアタリ取り

胸を描くときは、胸の真ん中にある胸骨をアタリとして使います。上半身の向きを決め、デッサンするためにとても重要な部分です。



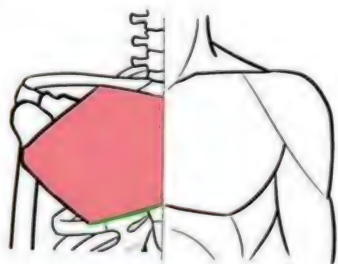
顔、上半身、下半身の向きが違うなんて難しいこともできる！



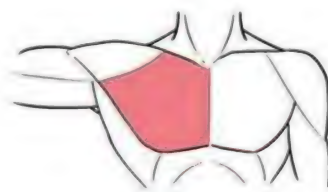
難しいアングルでも、乳房があっても胸骨によるアタリは必ず取ろう

### Point Q 大胸筋の形

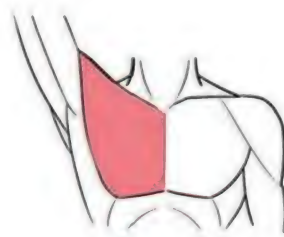
胸の筋肉（大胸筋）は腕の骨につながっています。したがって、腕を上げたりすると、腕に引っ張られて大胸筋の形も変化します。



緑線の部分は体の他の部分に張り付いているため腕を動かしても変化しない



腕に引っ張られ、横に伸びる

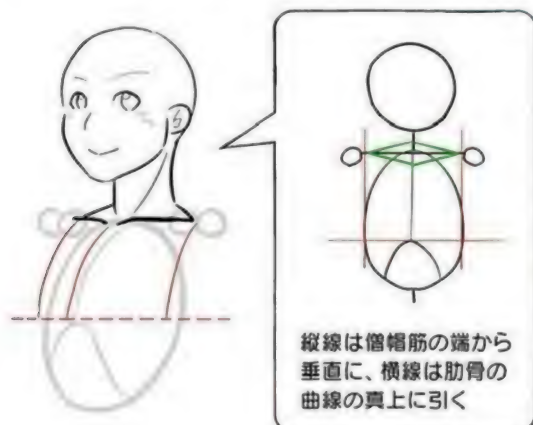


上に引っ張られたことで筋肉が収縮し、面積は小さくなる

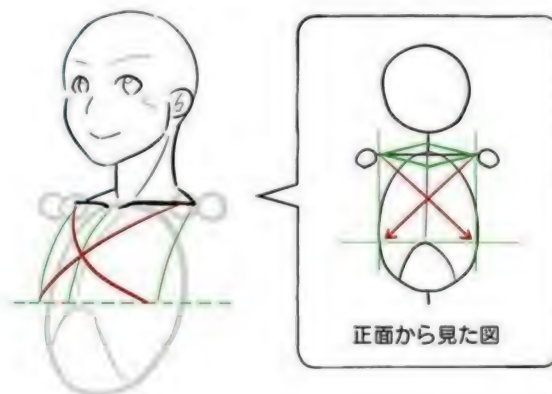


# 胸の描き方

- 1** 大胸筋を描くためのアタリを取る



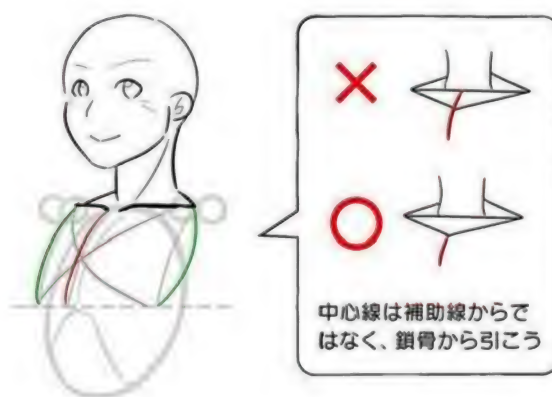
- 2** 鎖骨のアタリの端から**1**で引いたアタリに×印を描くように線を引く



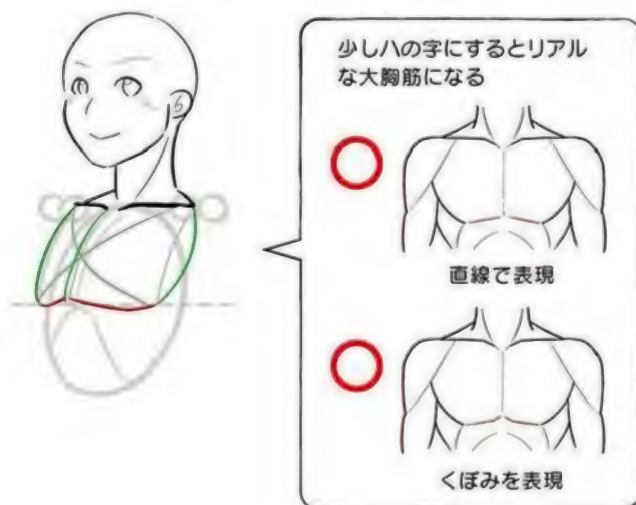
- 3** 鎖骨のアタリの端と×印の端を曲線で繋ぐ



- 4** 大胸筋の中心線を引く



- 5** 大胸筋の下の方を繋げたらデッサン完成



- 6** 整えてラフを仕上げよう



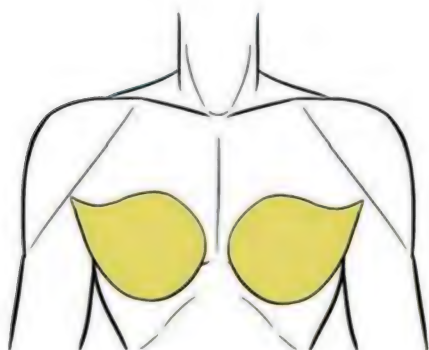


# 乳房

女性の代表的なパーツ。描き方は非常にシンプルですが、形や位置などこだわるポイントがとても多いパーツです。綺麗な乳房はやはり魅力的なので、意識して描きましょう。

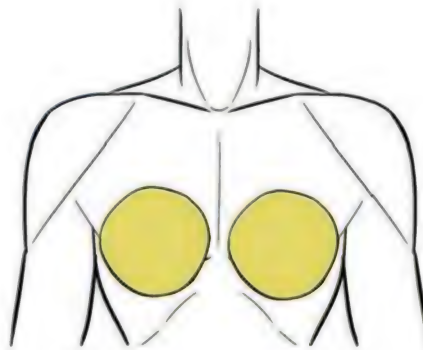
## 乳房の構造

### ■ 詳細な構造



● 乳房

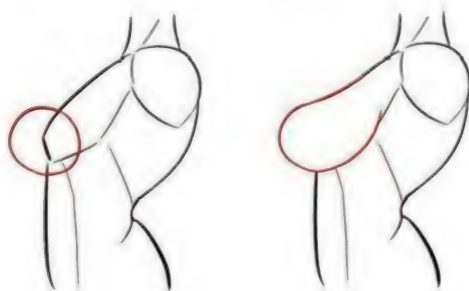
### ■ デッサンに使うパーツ



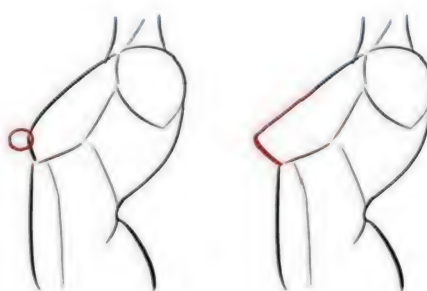
乳房は球に簡略化

## 乳房の大きさ

乳房の大きさはアタリに使う球の大きさを変えて描きます。



大きいサイズは  
大きい球を描く



小さいサイズにしたい場合は、  
小さな球を描けばOK！

### Point Q 乳房は胸を描いてから！

女性の乳房は胸の筋肉が変形したものではありません。当然と思うかもしれませんが、大胸筋を描かずに乳房だけを描く人が意外に多く、デッサンが崩壊している場合があります。大胸筋と乳房、両方描いてデッサンの精度を上げましょう。



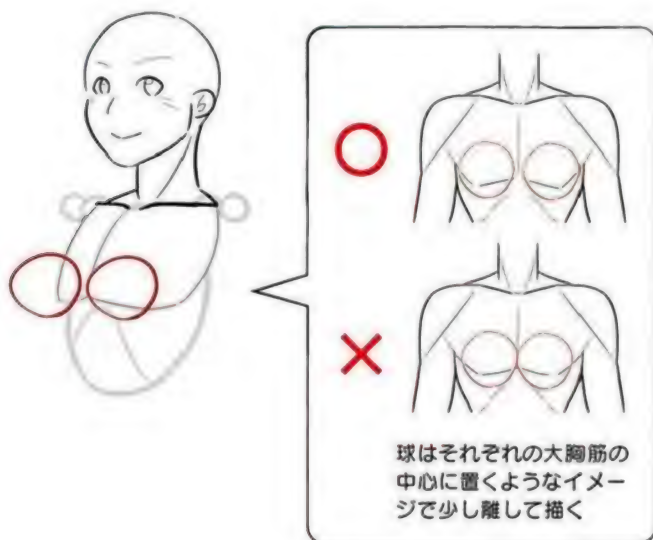
アタリを取らずに描くと  
ズレやすい！



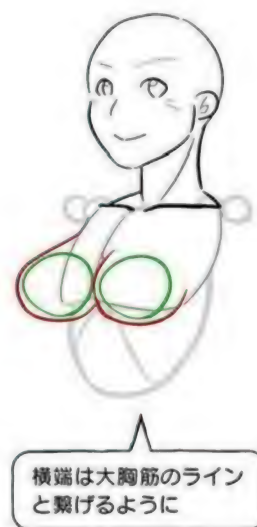
胸を描いてから乳房を  
しっかりデッサンしよう

# 乳房の描き方

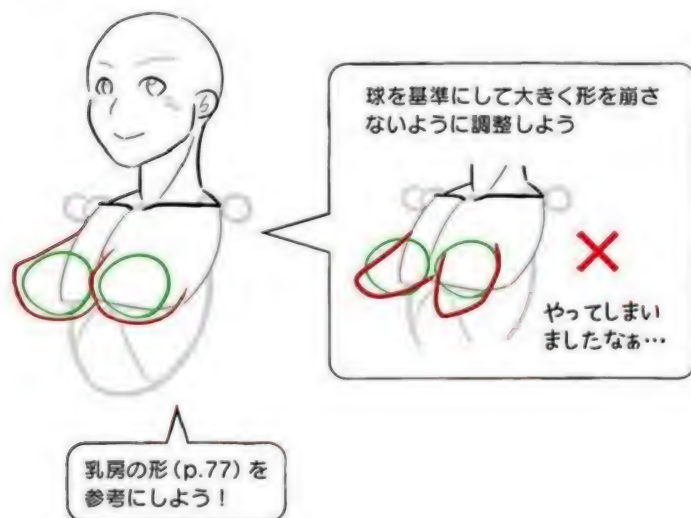
1 胸に球を描き、乳房のアタリを取る



2 球を囲うように乳房を描く



3 必要に応じてお好みの乳房の形に調整したらデッサン完成

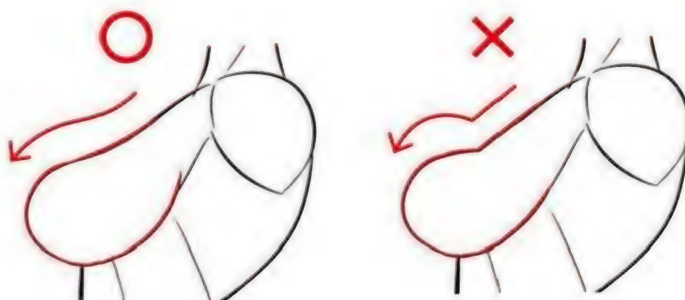


4 整えてラフを仕上げよう



## Point Q 乳房の上部はスムーズに

胸元から乳房へ流れる上部のラインは自然につながるように気をつけましょう。あまり丸くしすぎるとニセモノのように見えてしまいます。



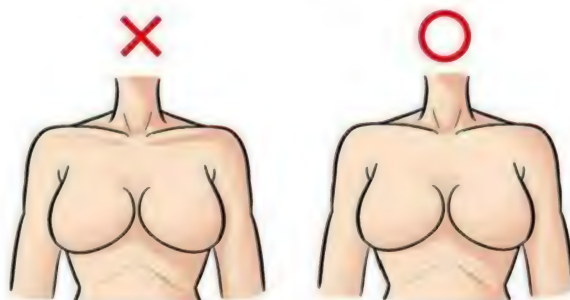


## デコルテ

デコルテとは首から胸元にかけてを指す言葉で、女性の上半身の美しさの一角を担うパーツです。しっかりスペースを空け、デコルテを作りましょう。



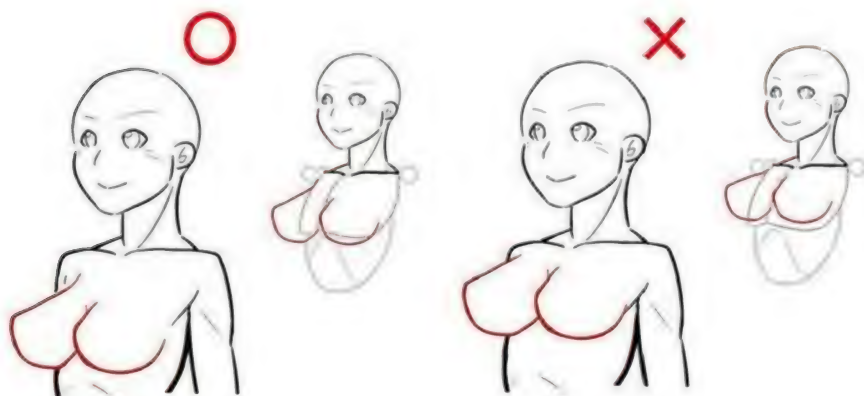
### ■デコルテに色を塗る際の注意



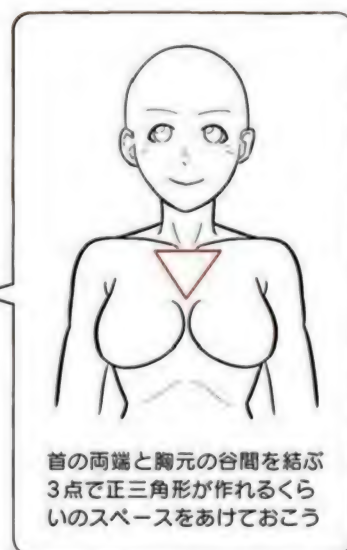
あまり濃い色で鎖骨の影を塗ってしまうとガリガリにやせて見える。薄くハイライトを入れるだけにすると健康的なセクシーさが表現できる

### ■デコルテと乳房の位置関係

乳房は大胸筋の半分より下の位置に付いています。大胸筋の上に乗せてしまうと胸元のデコルテゾーンが消えてしまい違和感が出てしまうので気をつけましょう。

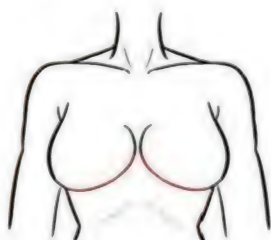


あまり上過ぎると人工物のように見えてしまう



### Point Q やわらかさの表現

乳房を描く場合、下乳部分がハの字になるように描くとおっぱいのやわらかさが際立ちます。姿勢や形状によっては、ハの字にならないこともあります。



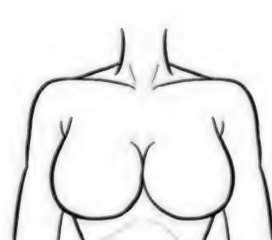
乳房が体に乗っているためこのような形になる



斜め向きでも同じ！



前傾姿勢をとっているため体に乳房が乗らない

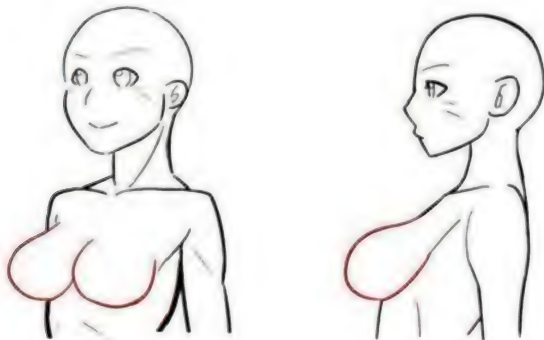


乳房が大きすぎる影響で、体に乗らない

## 乳房の形

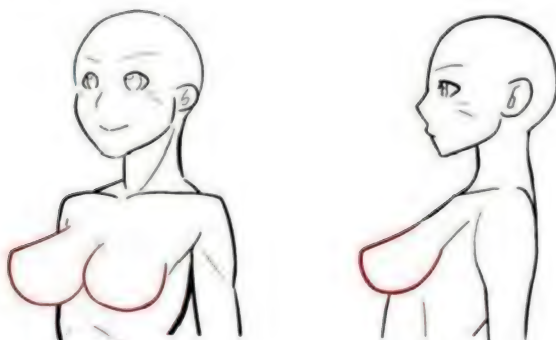
乳房の形も意外と多くのバリエーションがあります。自分の好みやキャラクターの特長によって描き分けるとよいでしょう。

### ■半球型



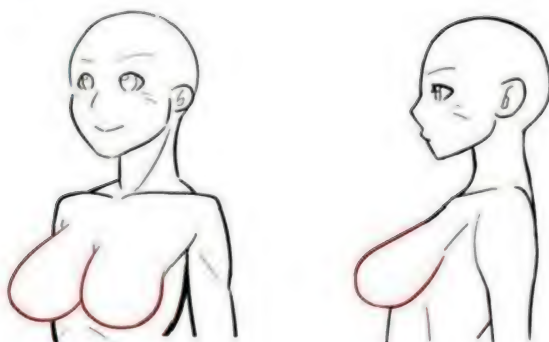
お碗のように綺麗な半球型をしている乳房の形。一般的には理想の形とされています。あまり大きくなると重みで垂れ下がるのでブラジャーなどの支える物がないと半球型のまま形を維持するのは困難です。

### ■三角型



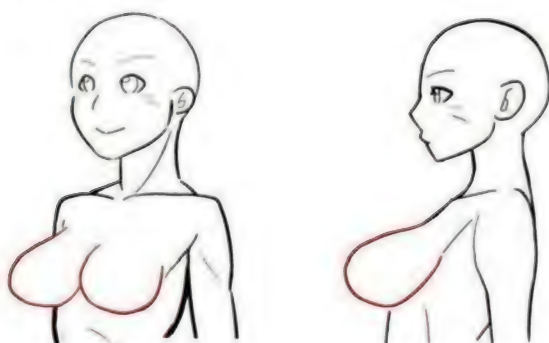
乳房の上部分の丸みが無く、横から見ると三角形のような形をしています。乳首が上を向くのも特徴です。あまり乳房を大きくしなくても乳房の下部分（下乳）を強調することができます。

### ■しずく型



涙のようなしずくの形をした乳房。ある程度の大きさがあるとこの形になることも多いです。気を遣って描かないと乳房が垂れただらしない形になってしまうので気をつけましょう。

### ■釣鐘型



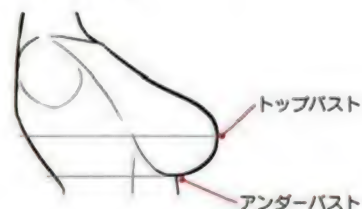
乳房が手前に突き出した釣り鐘のような形。通称「ロケットおっぱい」。乳首が強調され、大きさも実際のサイズよりも豊満に見えます。

## 乳房のサイズ

乳房を描く上ではサイズもとても重要です。しかし一口にサイズといっても体格や形によって違いがあります。ここではバストのカップ数だけに絞って解説していきます。

### Point Q カップの測り方

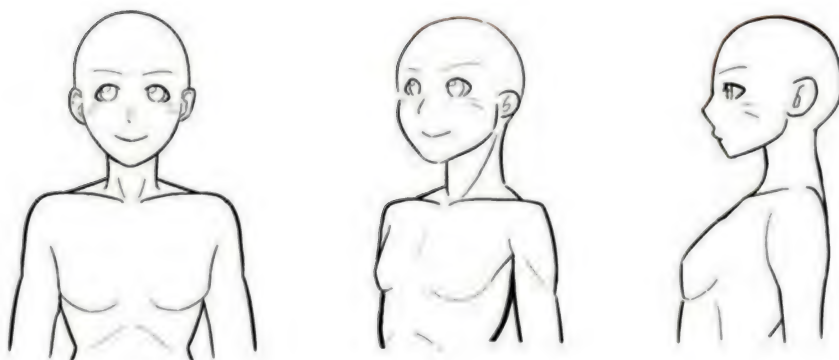
アンダーバストとトップバストの差で何カップが決まります。どちらも胸囲と同じように胸まわりを測ります。



差が10cmだとAカップ、12.5cmだとBカップ、15cmだとCカップというように、2.5cm刻みで1カップ上がります。

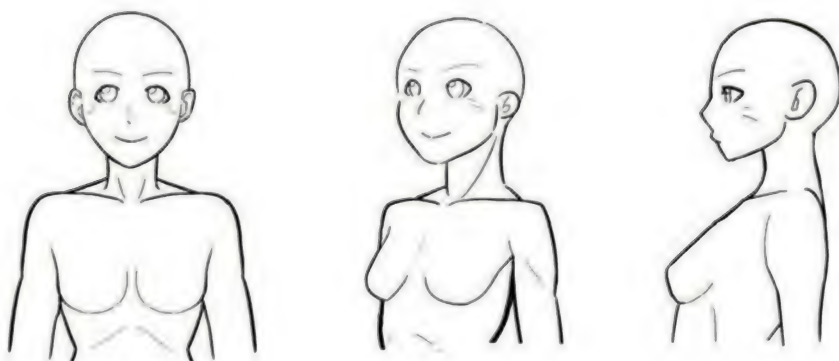
### ■ Aカップ

乳房の膨らみは無く、男性とほぼ同じような構造。しかし男性のように胸板は厚くないので細いペンか影で乳房を描くとよいでしょう。



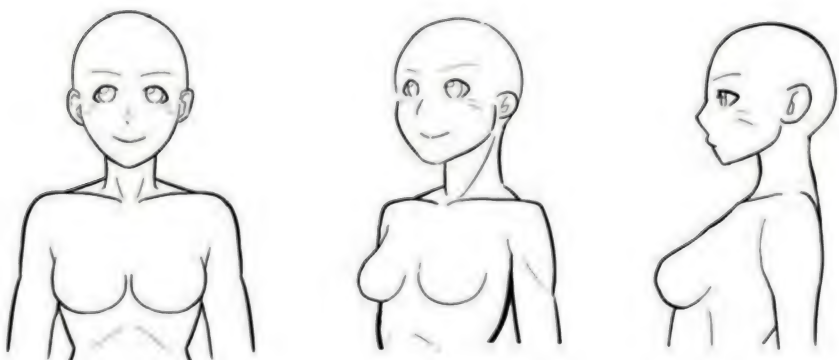
### ■ Bカップ

Aカップより乳房が目立ち始めます。それでもまだ小さいので正面から見ても体の横幅を超える大きさにはなりません。



### ■ Cカップ

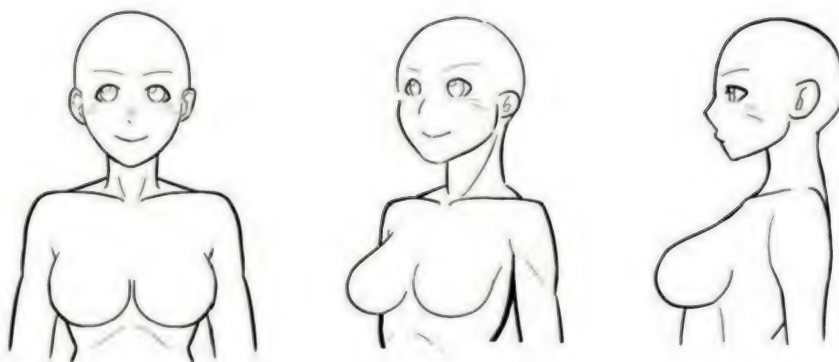
乳房に丸みと厚みがあり、乳房が体の横幅を超える大きさになります。女性らしさの目立つ乳房ですがまだ小さめです。





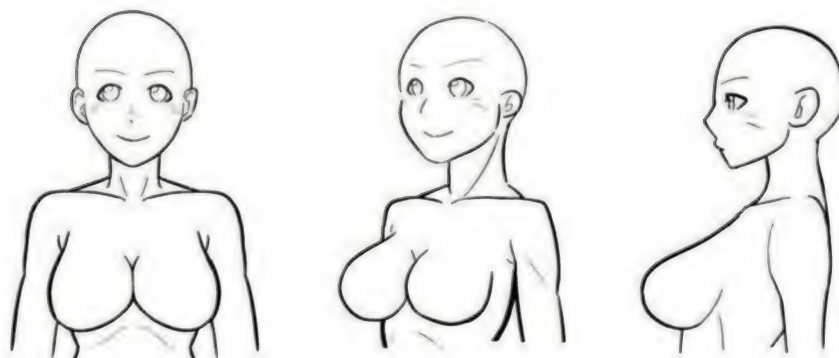
## ■ D カップ

Cカップよりさらに一回り大きくなります。それなりの大きさになりますが、両方の乳房がくっつくほどまでにはなっていません。



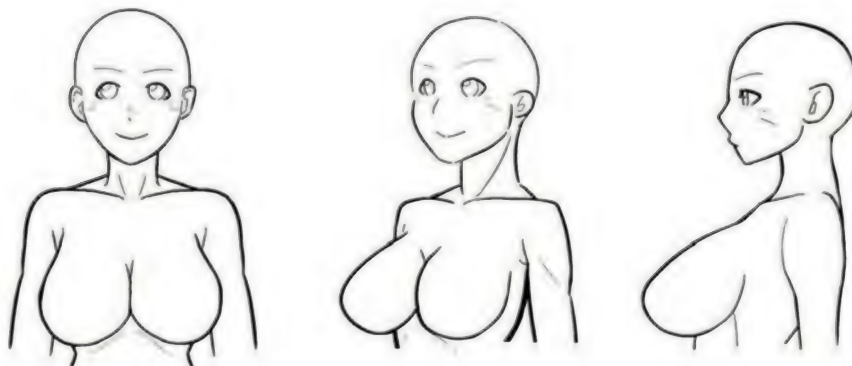
## ■ E～F カップ

周りから「胸が大きい」と言われるサイズ。服を着ていても目立つ大きさです。大胸筋より乳房の大きさが勝りはじめ、ブラジャーがなくても胸の谷間を作ることができます。



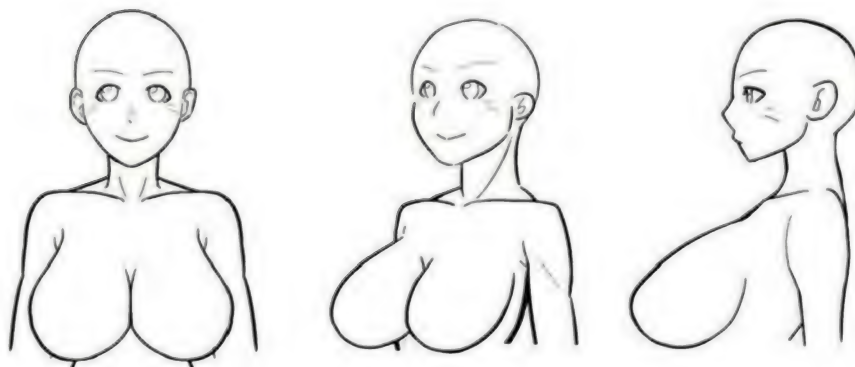
## ■ G～H カップ

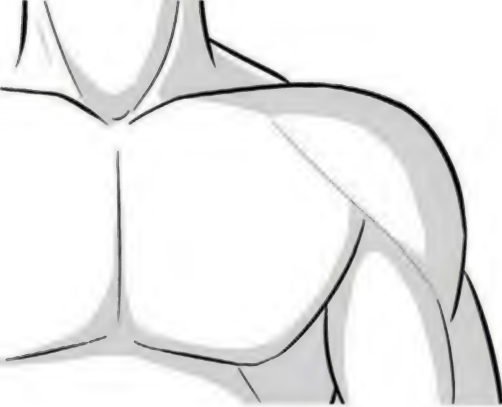
重さで乳房がそのままの形を保つことが難しくなるサイズ。総じて「しずく型」のおっぱいになりやすい大きさです。



## ■ I～J カップ

G～Hカップよりさらに大きくなり、重さで乳房が垂れてきてしまうほどです。描き方としてはG～Hカップの乳房を一回り大きくする感覚で問題ありません。これ以降の大きさも描き方は一緒です。





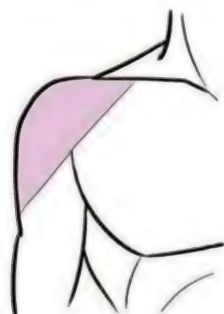
# 肩

一筋縄ではいかない複雑な構造をしているうえ、自在に動く腕が難易度に拍車をかける上半身最難関のパーツです。肩関節の構造と、筋肉の形の理解が重要です。

## 肩の構造

### ■ 詳細な構造

正面



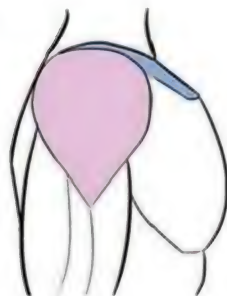
さんかくきん  
三角筋

背面



けんこうきよく  
肩甲骨

側面



さこつ  
鎖骨

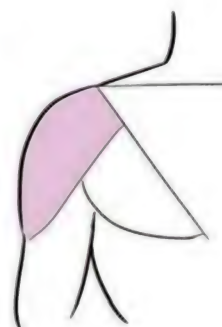
### ■ デッサンに使うパーツ

正面

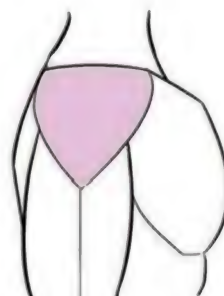


簡略化の  
必要は無い

背面



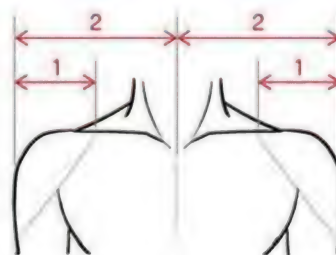
側面



デッサンの際は  
骨は省略される

## 肩の比率

三角筋と肩幅の比率は、三角筋の大きさを決めるデッサンの際に必要なになります。三角筋は大胸筋や腕の大きさを決める重要なパーツでもあるのでぜひ覚えておきましょう。



三角筋：肩幅は、1：2

# 肩の描き方

## 1 肩のアタリを描く



肩幅に違和感の出ないよう肩関節の円は、胴体のアタリ (p.64) を参考にずらしておこう

## 2 鎖骨のアタリの端から肩のラインを描く

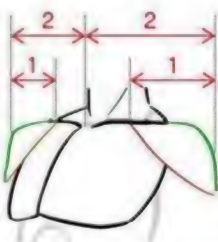


左右の肩のラインは揃えよう

## 3 ラインを繋げて三角筋にしたってデッサン完成



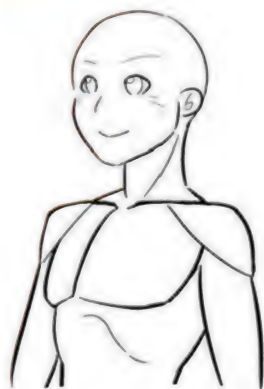
正面から見ると三角筋：肩幅が1：2であることを意識して描く



## 4 整えてラフを仕上げよう



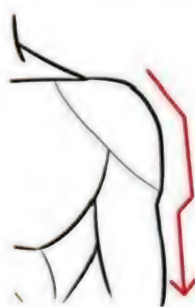
### Point Q パーツを描く順番



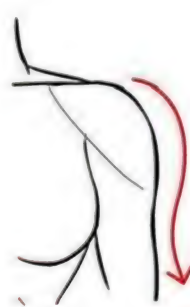
腕は胴体や他のパーツを描く際に邪魔になるので一番最後に描こう

### Point Q 肩の盛り上がり

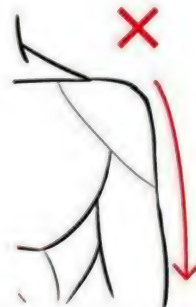
三角筋の影響で肩は盛り上がっています。



男性は筋肉質で角張っている



女性は丸みがある



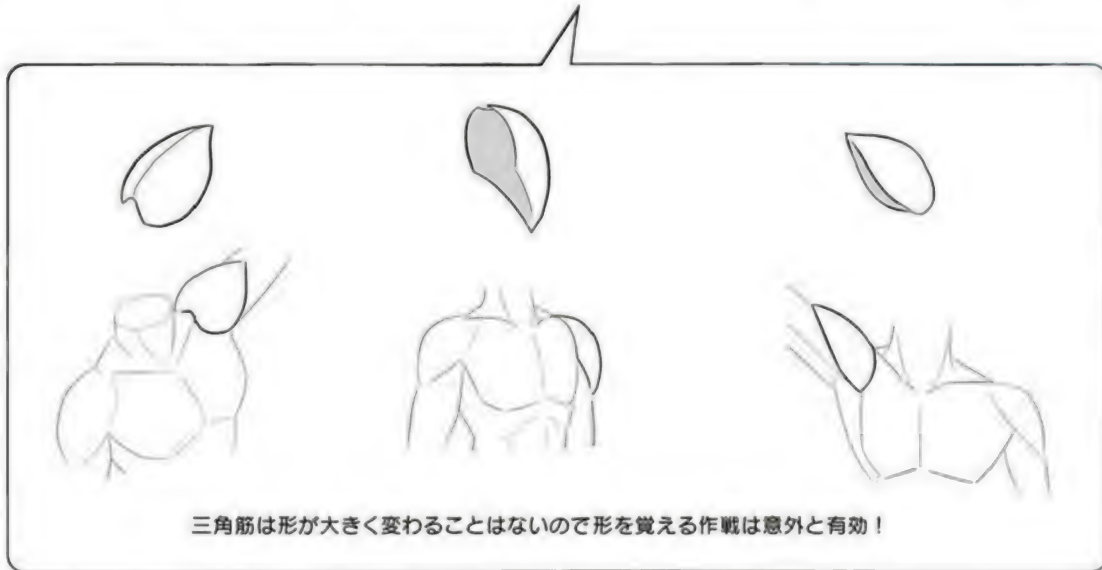
平坦ではない



## 肩の筋肉（三角筋）の形

肩は自由自在に動くので、三角筋の形を覚えてしまっ  
て360度あらゆる角度から描けるようになりますと楽です。

三角筋をぐるっと一周した図



真上から見た三角筋



三角筋の上のへこみは首の  
筋肉に重なっている部分。  
慣れないうちはへこみを描  
かなくても問題ない

### Point Q 簡単な三角筋のイメージ方法



三角筋を鎧の肩当てに置き換えて形を  
イメージする方法もある

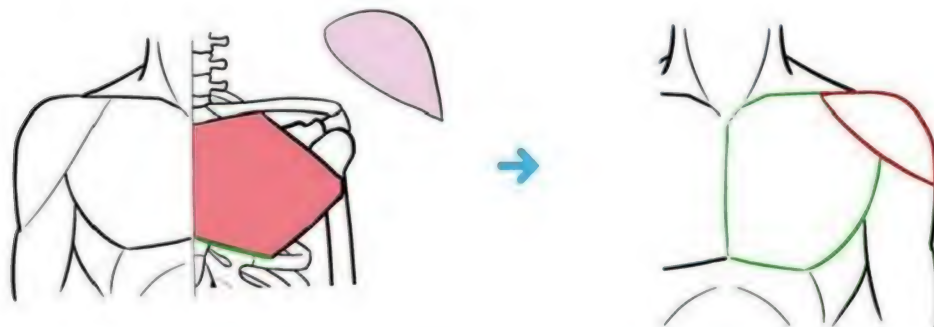


三角筋に近い形の肩当てを描いてから  
小さくする

# 肩と他の部位のつながり

## 肩の筋肉のつながりと形の捉え方

肩の筋肉（三角筋）は胸の筋肉（大胸筋）の上にかぶさっています。

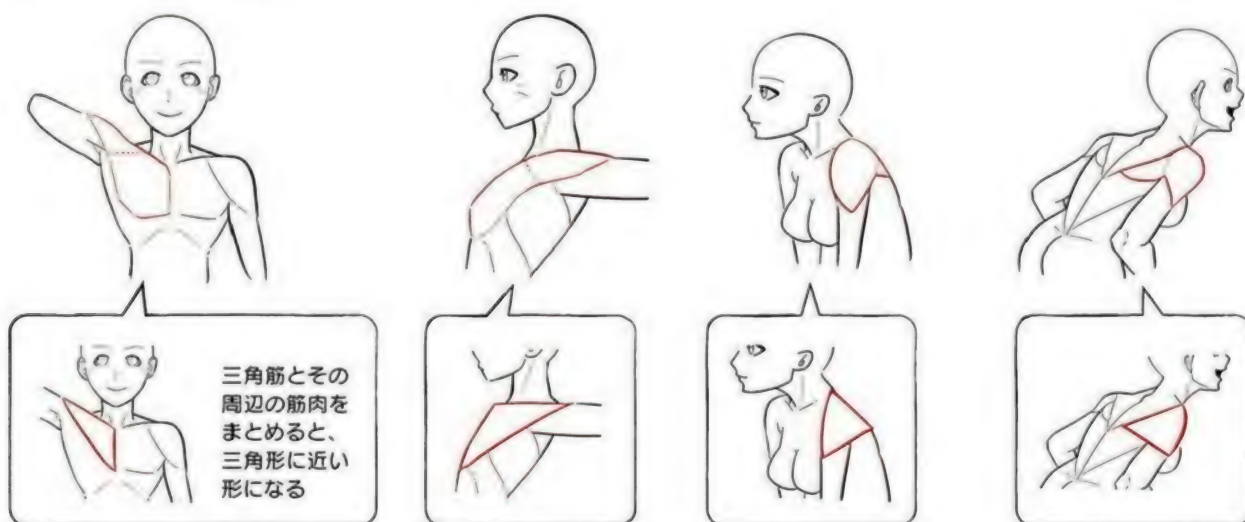


## 三角筋と胸と背中とのつながり

腕を上げたポーズのときは、三角筋と大胸筋はひとまとまりと考えると描きやすくなります。

三角筋は、大胸筋とローテーターカフ（背中の筋肉）の両方に繋がっている筋肉です。

アングルによって、大胸筋と繋がって見えたりローテーターカフと繋がって見えたりしますが、どちらの場合でも三角形に近い形に見えます。



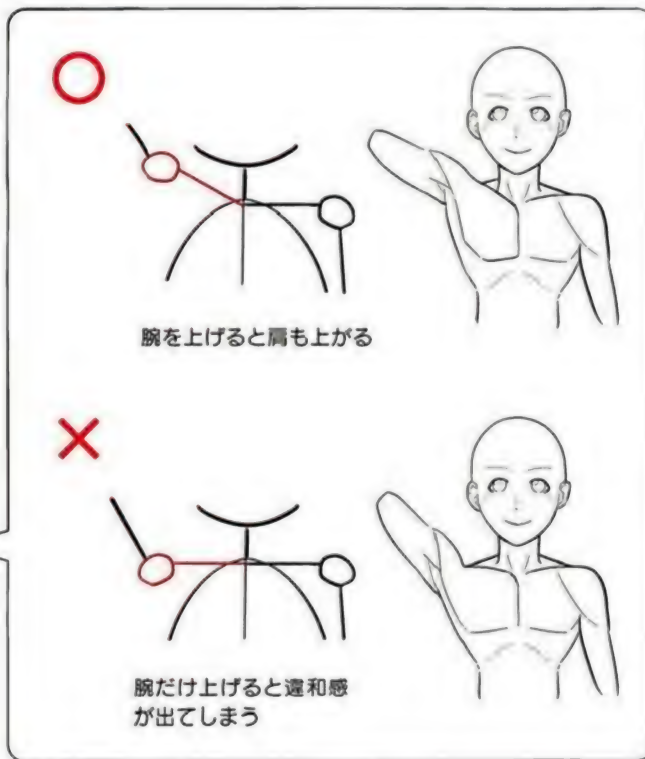
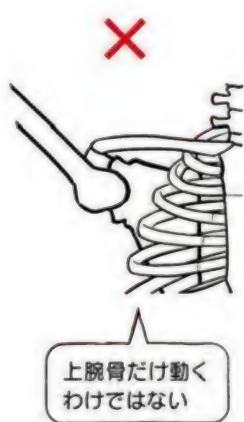
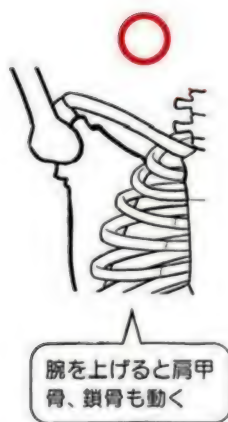
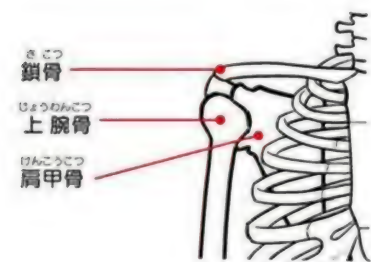
## フカンから見た場合のつながり



## 肩の骨のつながり

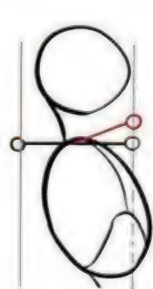
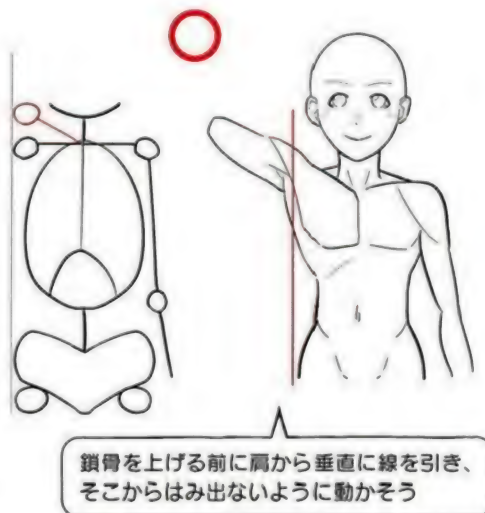
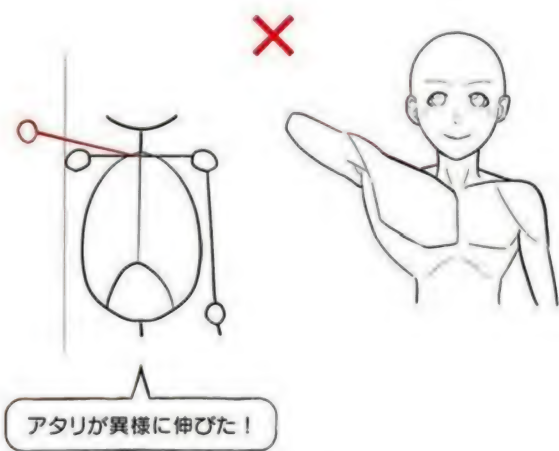
鎖骨と肩甲骨、上腕骨はすべて繋がっており、腕を上げるとそれに伴って鎖骨も動きます。

筋肉が付いても一緒です。



### Point Q 肩のデッサンをさらに安定させる方法

腕を上げると鎖骨も上がると説明しましたが、実際にやってみると鎖骨のアタリが横に伸びてしまいデッサンが崩れることが多いです。アタリ線をしっかり引き、デッサンの狂いを抑えましょう。



正面以外のアングルでもアタリの取り方は一緒

肩が体で隠れる場合も同様にしっかりとアタリを取ってデッサンしよう

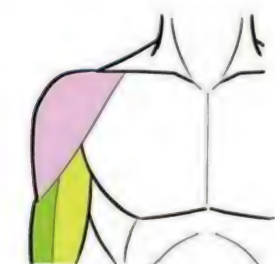


# 肩の筋肉の動き

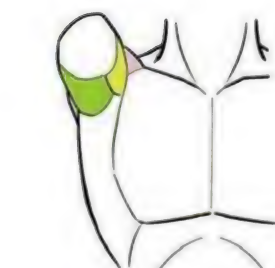
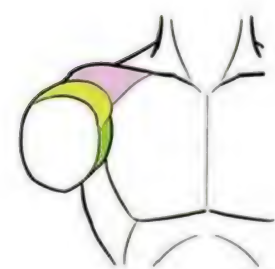
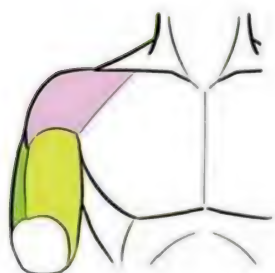
腕を動かした際の筋肉の動きをアングルごとにまとめました。デッサンのときの参考にしてみましょう。

## 腕を前から上げる（正面）

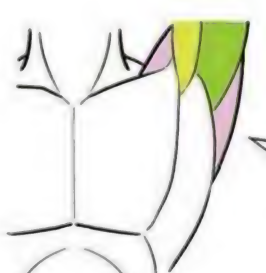
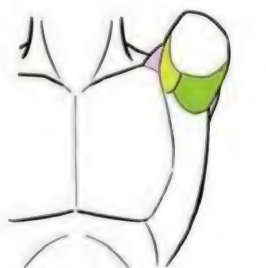
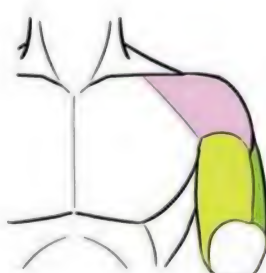
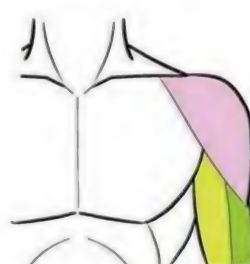
■ 右腕を前から上に上げた場合



● 三角筋  
じょうのん に とうきん  
● 上腕二頭筋  
じょうのん さん とうきん  
● 上腕三頭筋



■ 左腕を前から上に上げた場合

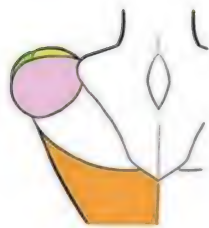
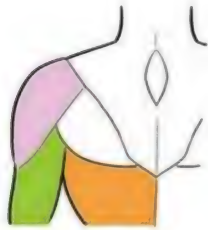


実際は、手、前腕に隠れて肩はほとんど見えない

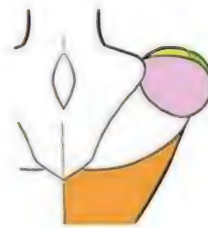
三角筋は上腕に隠れてほとんど見えない

## 腕を前から上げる（背面）

■左腕を前から上に上げた場合



■右腕を前から上に上げた場合



## 腕を前から上げる（側面）

■左腕を前から上に上げた場合



■右腕を前から上に上げた場合



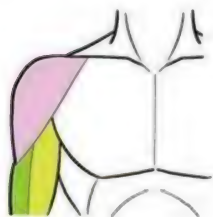
広背筋は脇まで回り込んでいる

回り込んだ広背筋は大胸筋の下に入り込む

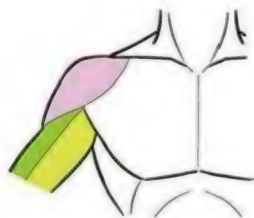
- 三角筋
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 広背筋

## 腕を横から上げる (正面)

■ 右腕を横から上に上げた場合



腕が下がっているときは上腕二頭筋が前



前から見た三角筋は半分しか見えない

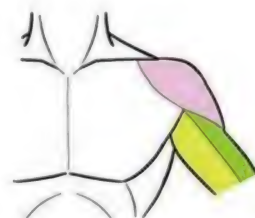
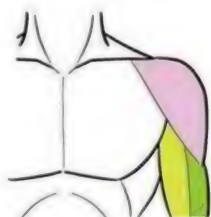


腕を上げると上腕三頭筋が前に来る



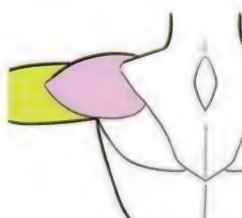
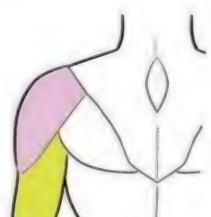
● 三角筋  
● 上腕二頭筋  
● 上腕三頭筋

■ 左腕を横から上に上げた場合



## 腕を横から上げる (背面)

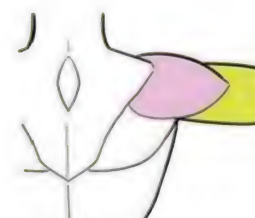
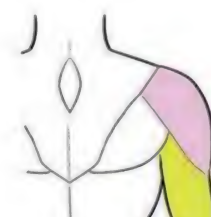
■ 左腕を横から上に上げた場合



背中から見た場合、腕は肩と繋がっている

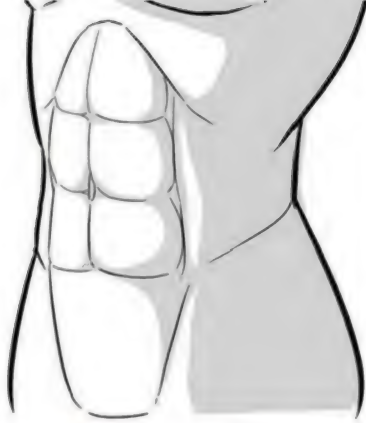
腕を上げた際、胴体と接することはない

■ 右腕を横から上に上げた場合



背後からだ三角筋はほぼ全体が見える





# 腹筋

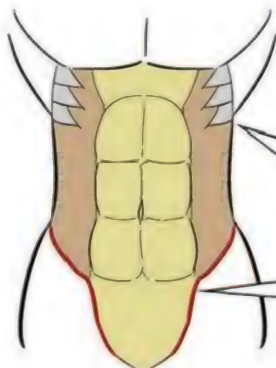
男性らしいたくましさ、女性ならば健康さも表現できるパーツです。それだけでなく、体の正面と側面の境目を決める重要な部分でもあるので、デッサン安定のため、しっかり覚えてしまいましょう。

## 腹筋の構造

### ■ 詳細な構造

- ふくちよくきん 腹直筋
- ぜんきよくきん 前鋸筋
- がいふくしやきん 外腹斜筋
- ちようこつぽよく 腸骨棘

正面



腹直筋の上部分はボディビルダーでもない限り見えることはない

下部は骨盤と繋がっている

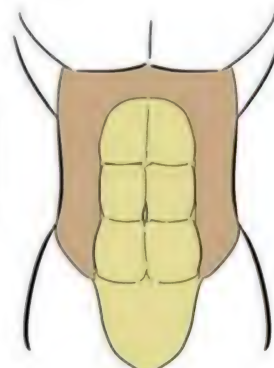
側面



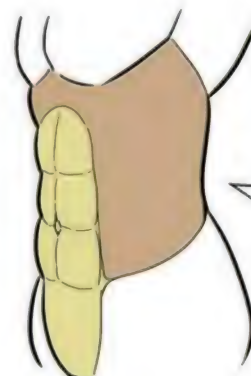
へそはシックスパックスの2つ目と3つ目の境目にある

### ■ デッサンに使うパーツ

正面



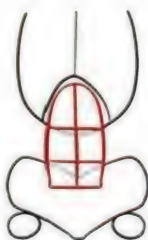
側面



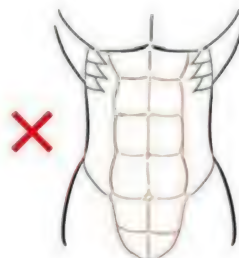
外腹斜筋は上半身と下半身を分ける基準としても便利

### Point Q シックスパックス

腹直筋は、目立つ部分が6つに分かれており、シックスパックスと呼ばれています。



シックスパックスは肋骨の境目から骨盤までの間に内臓を守るように描く



腹筋は6つ以上には割れない

### StepUp 前鋸筋の役割

前鋸筋（脇腹部分のギザギザ）は、肋骨を動かす筋肉です。



# 腹筋の描き方

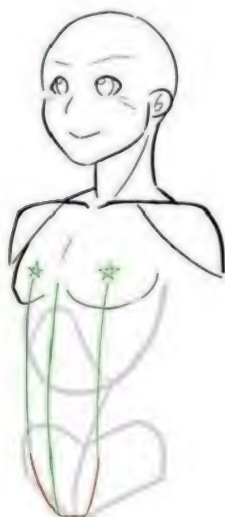
## 1 中心線を引く



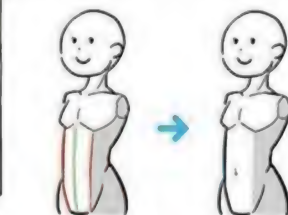
## 2 大胸筋の中心から垂直に線を降ろす



## 3 骨盤の先で線を結ぶ

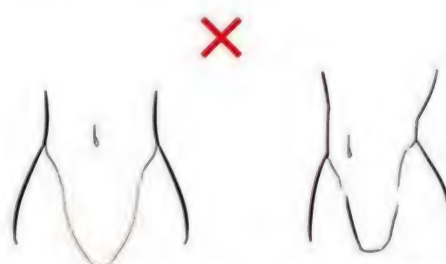


### Point Q 正面と側面の境

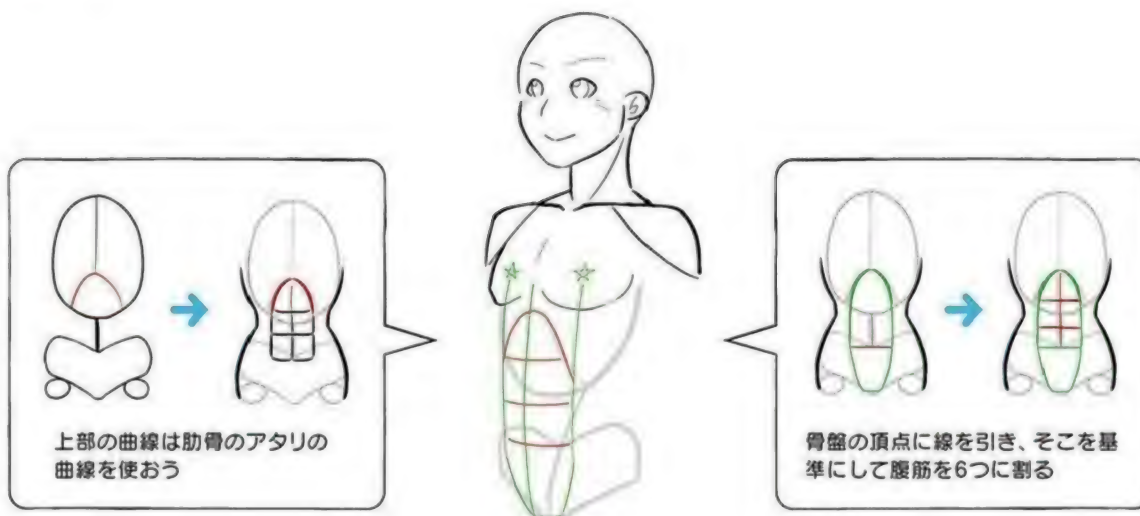


### Point Q 腹筋のラインを結ぶ理由

乳首の線を骨盤の下で結んでおくと、斜めのアングルの腹筋を描く際にデッサンが安定します。

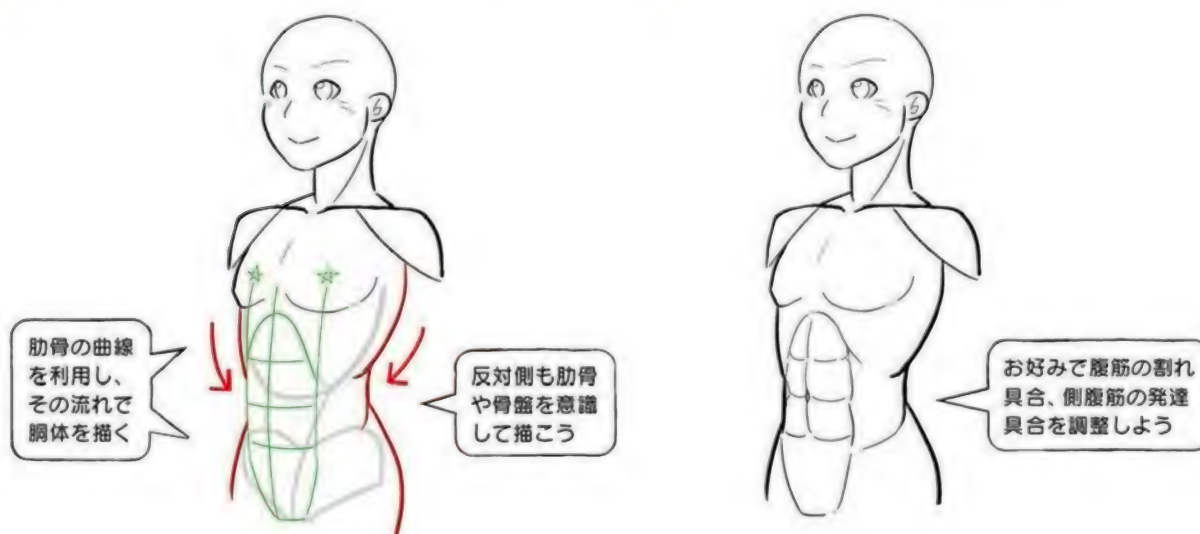


## 4 腹筋を描く



## 5 横側を描いたらデッサン完成

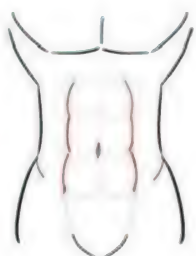
## 6 整えてラフを仕上げよう



### StepUp 腹筋の発達順序

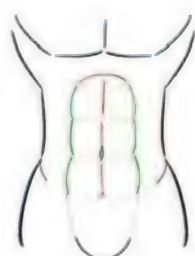
トレーニングなどで腹筋を鍛えていくと徐々に腹筋が目立ってきます。その順序を紹介します。

#### 1 腹筋の側面



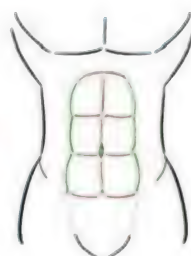
腹筋のアウトラインがまず浮き立つ

#### 2 中央と上側



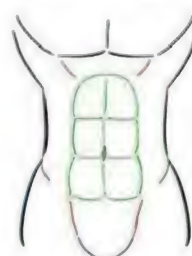
上側が繋がり、中央に縦線が入る

#### 3 横



シックスパックが完成

#### 4 シックスパック以外の腹筋



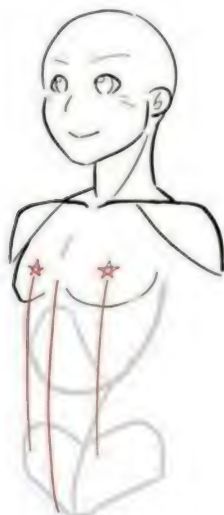
腹直筋上部と下腹部の腹筋、鍛えることが難しい部分が際立つ



# 女性の腹筋の描き方

- 1 中心線を引き、大胸筋の中心から垂直に線を降ろす

ここまではp.89の12と同じ！



腹筋のアタリ取りの際は女性の場合でも、大胸筋を基準としてアタリを取る

わかん！  
〇〇〇

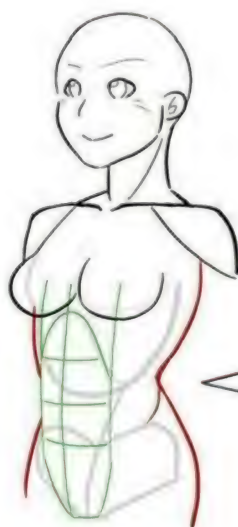
乳房が邪魔でデッサンが狂ってしまう



- 2 腹筋と横側を描いたらデッサン完成

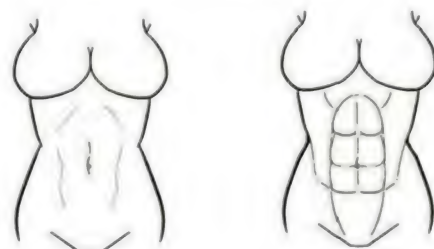
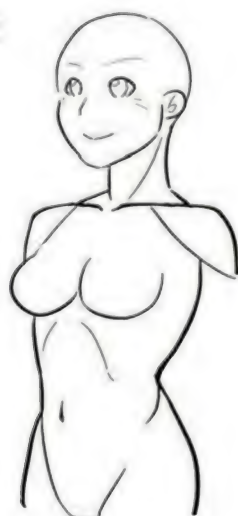


腰のくびれは、肋骨の終わり付近にできる

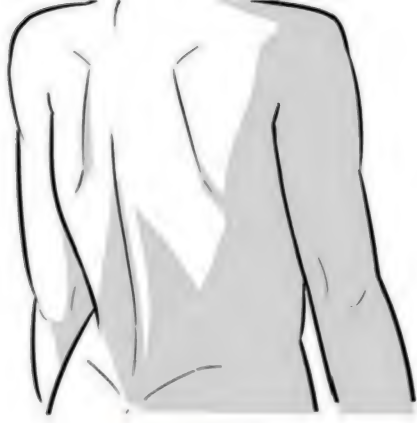


腰のくびれを強調させよう

- 3 整えてラフを仕上げよう



女性らしい腹筋にするときには、縦線だけを薄く細く入れる。太い線を使ってしっかり描き込んでしまうと男らしいたくましが強調されてしまう

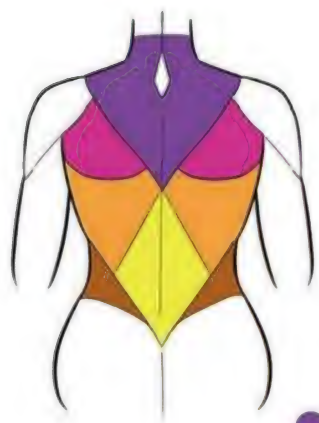


# 背中

背骨や肩甲骨など、とにかく筋肉より骨が目立つ部分です。通常の体型であれば基準となるパーツがあまり目立たないので背骨や肋骨のアタリがとて重要になります。

## 背中中の構造

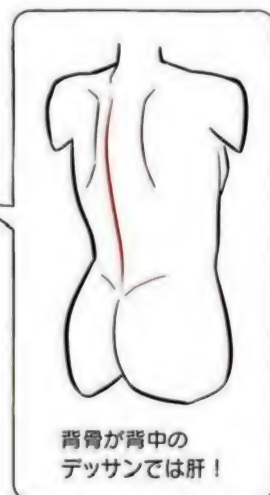
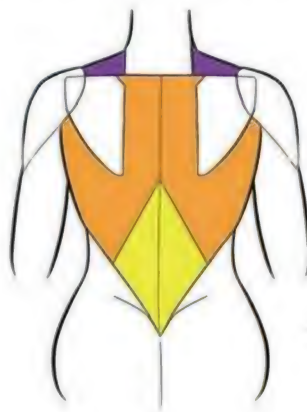
### ■ 詳細な構造



- せうぼうきん 僧帽筋
- ローテーターカフ (回旋筋腱板) かいせんきんけんばん
- こうはいきん 広背筋
- きょうようきんまく 胸腰筋膜
- がいふくしゃきん 外腰斜筋

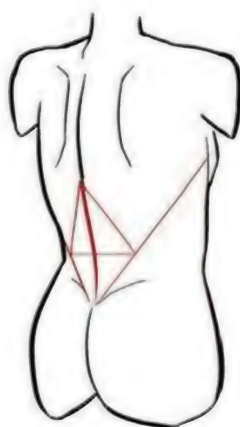
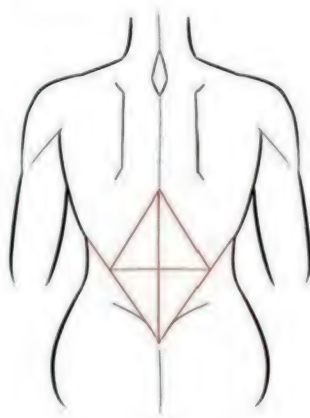
### ■ デッサンに使うパーツ

背中で目立つ部分は背骨と肩甲骨です。



## StepUp 背中中のダイヤモンド

胸腰筋膜と呼ばれる背中中のダイヤモンドは、影を入れる目安として大活躍します。



デッサンの基準が少なく、立体感を表現しづらい背中ではとても役に立つ！

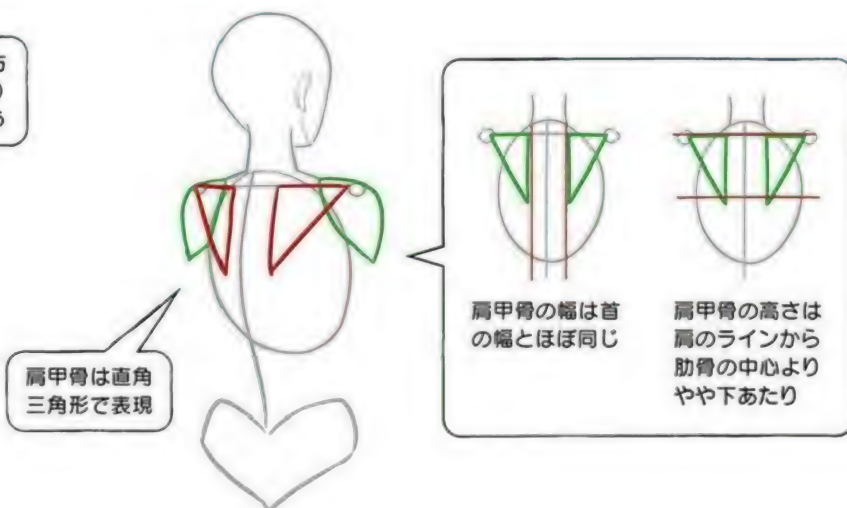
影を塗りやすい！

# 背中の描き方

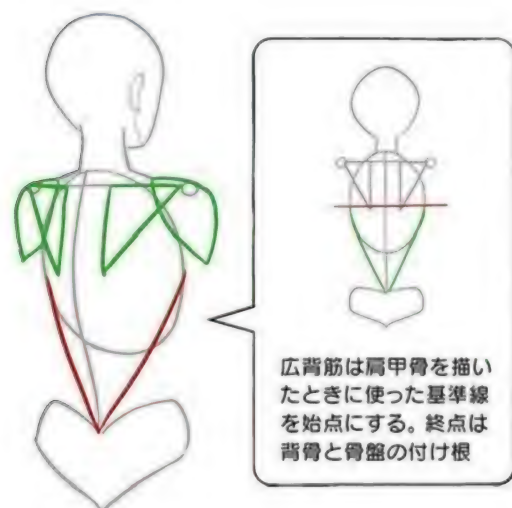
## 1 三角筋を描く



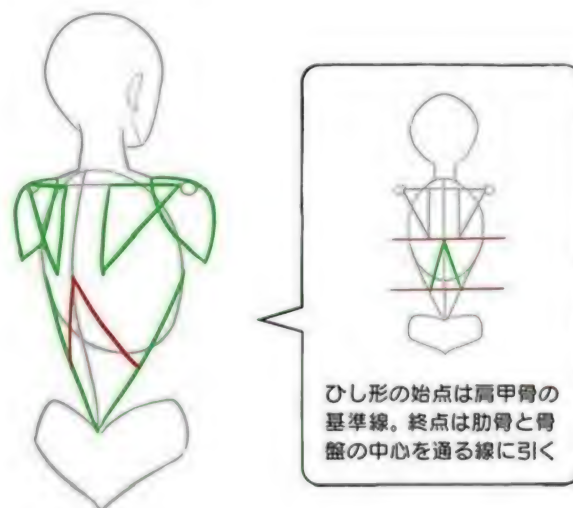
## 2 肩甲骨を描く



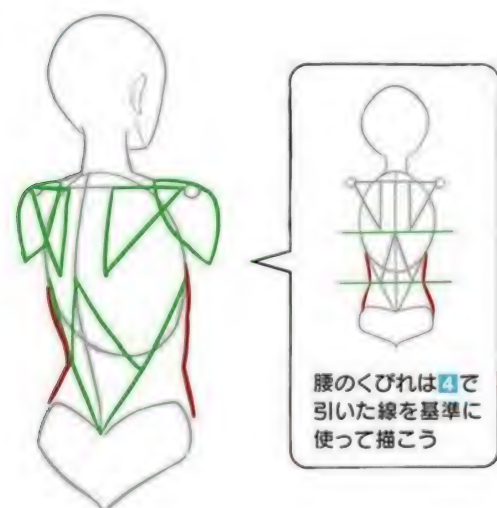
## 3 広背筋を描く



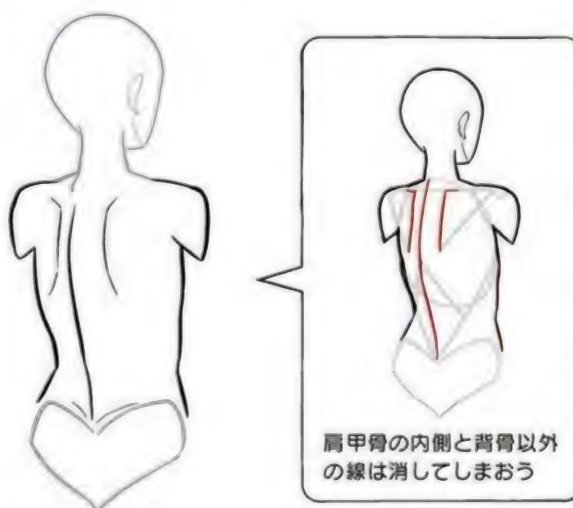
## 4 上半分を足してひし形（胸腰筋膜）を描く



## 5 胴体を描いたらデッサン完成



## 6 整えてラフを仕上げよう



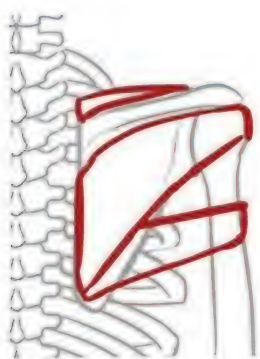


## 背中の筋肉

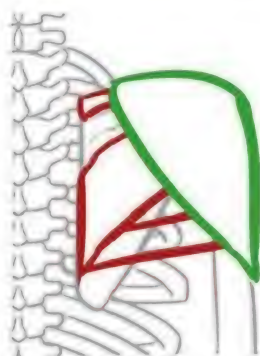
背中をデッサンをするときには骨が重要になりますが、影を付け、立体感を出す際にはここで紹介する筋肉の構造を把握することも大切です。特に、三角筋との繋がりを理解する上で必須となるローテーターカフ、背中の影付けでメインの基準になる胸腰筋膜は覚えておきましょう。

を理解する上で必須となるローテーターカフ、背中の影付けでメインの基準になる胸腰筋膜は覚えておきましょう。

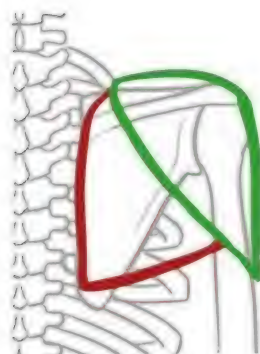
### ローテーターカフ



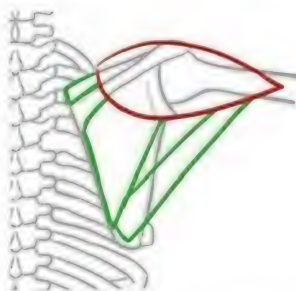
ローテーターカフは肩甲骨と腕を繋ぐ筋肉。4つの筋肉からなる



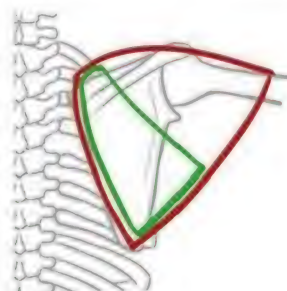
ローテーターカフの上から三角筋が被さる



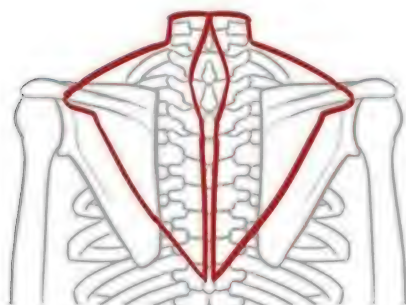
複雑な形なので、図のように省略してしまっても問題無い



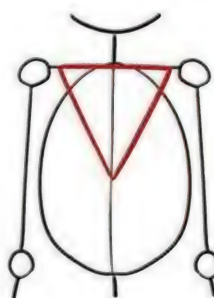
腕を広げた場合は三角筋とまとめて三角形のように表現してしまうと楽



### 僧帽筋

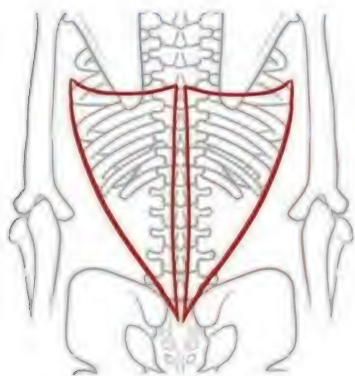


僧帽筋は首の筋肉。かなり大きく複雑な形をしている



三角形で表現してまったく問題無い

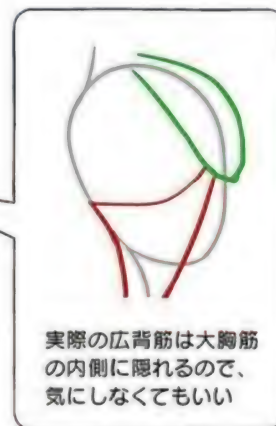
## 広背筋



広背筋は背中中の立体感を表現するときには重要になる

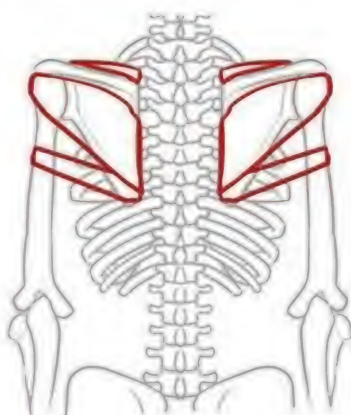


広背筋は腕の骨の正面側にくっついている

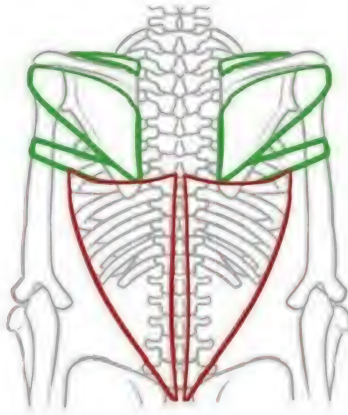


### JumpUp 🏆 ローターカフ、広背筋、僧帽筋の重なり

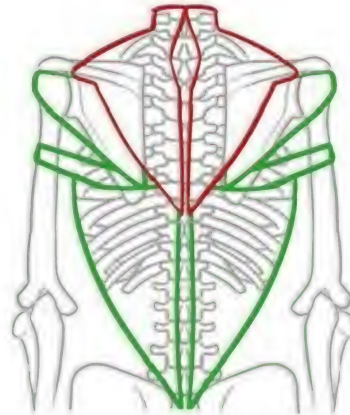
下からローテーターカフ、広背筋、僧帽筋の順になっています。



① 一番下にローテーターカフ

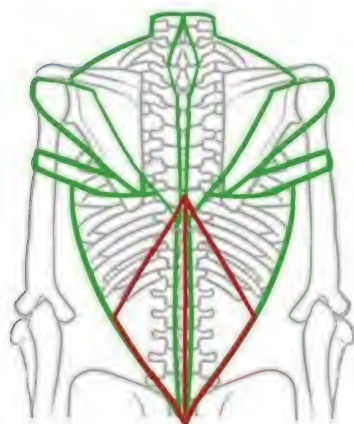


② その上に広背筋が重なり



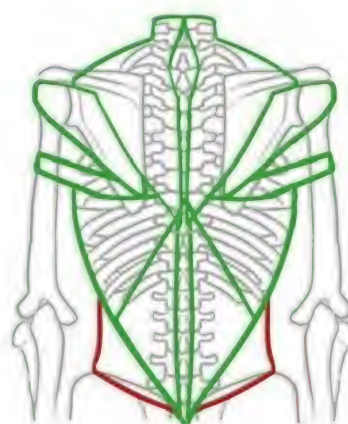
③ 一番上に僧帽筋が来る

## 胸腰筋膜



胸腰筋膜は影の主役。よりリアルな背中を描くときに必要になる。実は筋肉ではなく筋肉を覆う膜

## 側腹筋



側腹筋は側面の腹筋。背面からも一部が見える。これと広背筋の境目が腰のくびれになる

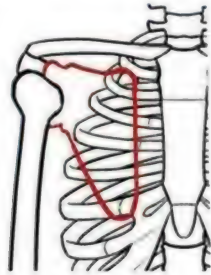


# 肩甲骨

背中を描く際に一番目立つパーツです。実は肩関節と非常に深い関わりを持っています。

## 肩甲骨の構造

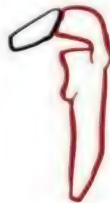
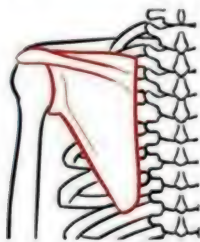
### ■正面から見た図



腕の骨は肩甲骨に付いている

鎖骨には付いていない

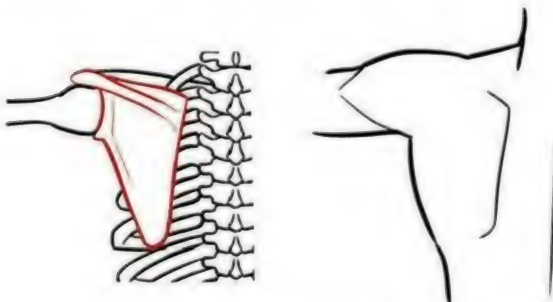
### ■背面から見た図



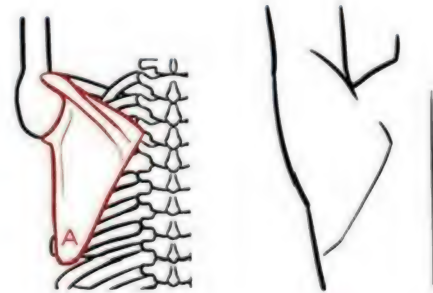
肩甲骨を横から見た図。  
肩甲骨には出っ張りがあり、鎖骨と繋がっている

## 腕の動きと肩甲骨

腕を上げると肩甲骨が動き、さらに鎖骨も動きます。

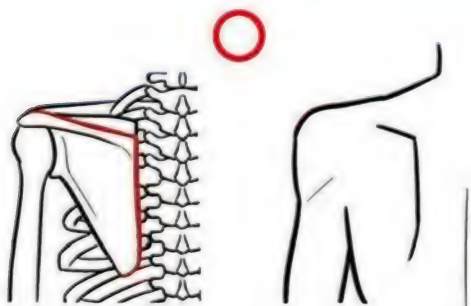


肩甲骨はあまり大きく動くことはない

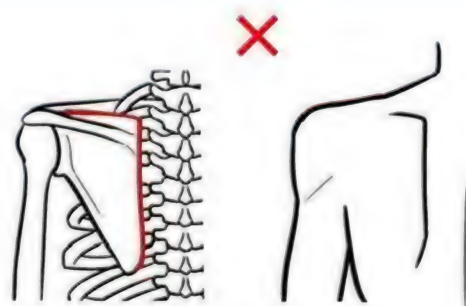


最大限に腕を上げてもAの  
部分は肋骨からはみ出ない

## 肩甲骨の浮き出方

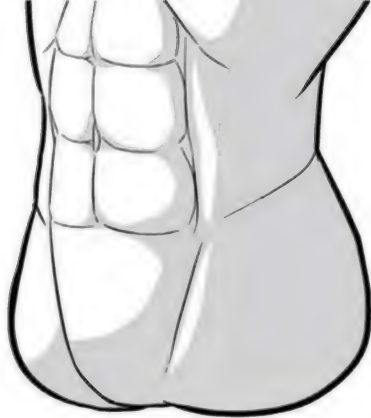


肌には浮き出ている部分は肩甲骨の出っ張りの部分



肩甲骨のシルエットは浮き出ない





# 股関節

足の位置や向きを決める重要なパーツです。さらにお色気担当「お尻」に繋がるパーツなので、難しいながらも楽しさもあります。

## 股関節の構造

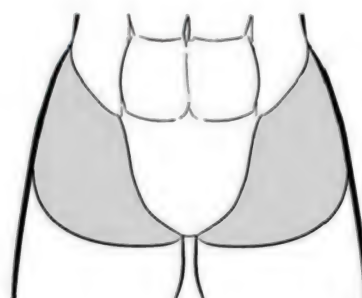
### ■ 詳細な構造

正面



- 中殿筋  
だいたいしきんまくちようきん
- 大腿筋膜張筋  
だいたいしきんまくちようきん
- 大腿直筋  
ちようけいじんたい
- 腸脛靱帯  
ちようけいじんたい
- 縫工筋  
ちようけいじんたい
- 長内転筋  
ちようけいじんたい
- 恥骨筋  
ちこつきん
- 恥骨筋

### ■ デッサンに使うパーツ

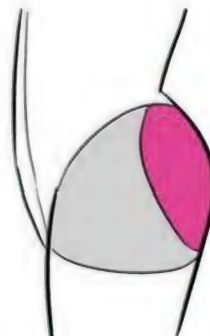


股関節の部分は、脚と腰部を繋げるパーツとして簡略化

側面



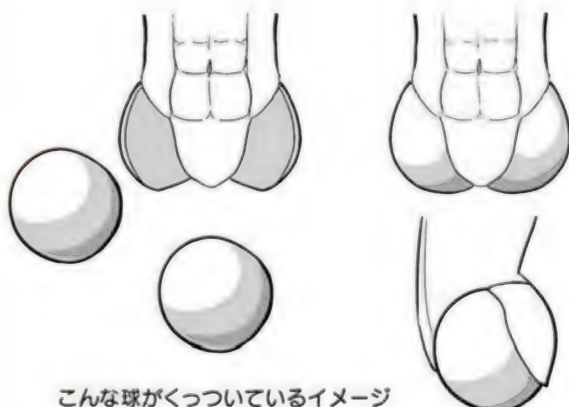
- 大殿筋  
だいでんきん
- 中殿筋  
ちゆうでんきん
- 大腿筋膜張筋  
だいたいしきんまくちようきん
- 縫工筋  
ちようけいじんたい
- 大腿直筋  
ちようけいじんたい
- 大腿二頭筋長頭  
だいたいにとうきんちようとう
- 腸脛靱帯  
ちようけいじんたい
- 外側広筋  
がいそくこうきん



大殿筋は残しつつ、その他の部分は球体の股関節として簡略化

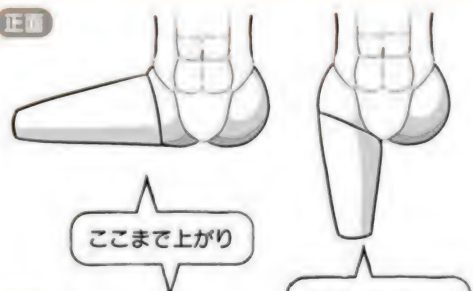
### Point Q 股関節の可動域

股関節は、胴体に球体はがまっついていると考えないと描きやすくなります。股関節の可動域も球に脚がついていることをイメージして考えるとよいでしょう。

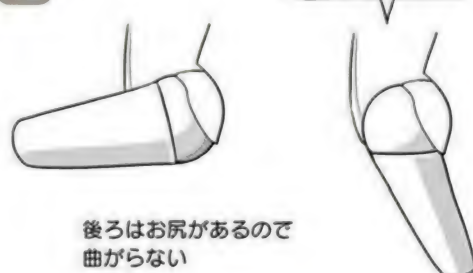


こんな球がくっついているイメージ

正面



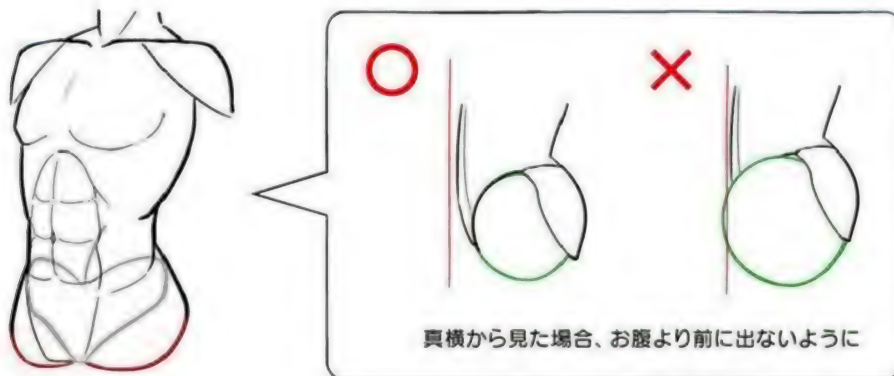
側面



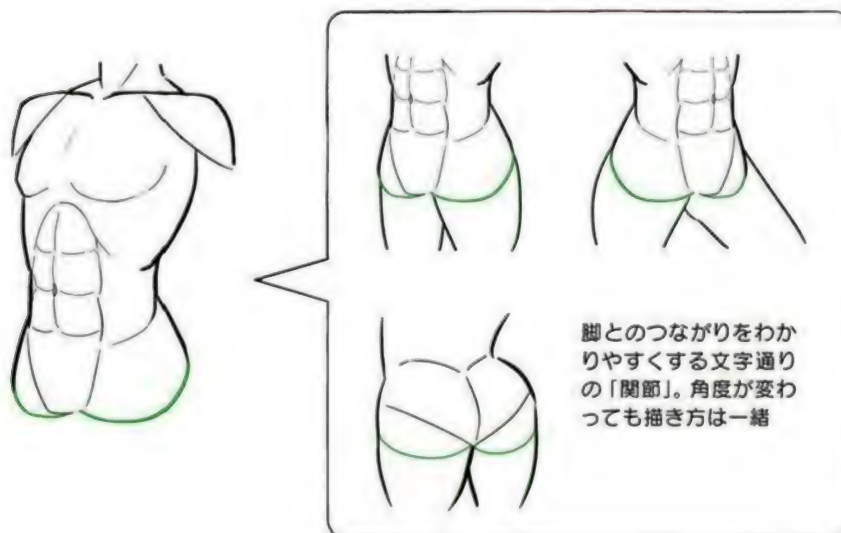
後ろはお尻があるので曲がらない

# 股関節の描き方

## 1 骨盤の下に円（股関節）を描く



## 2 整えてデッサンを仕上げよう



### Point Q 股関節を描く際の注意点

ただ円を描いているだけですが、気を付ける点があります。股関節は下半身の要なので細心の注意を払いましょう。



## StepUp 腹筋Vラインと脚の付け根

腹筋（腹直筋）と腰骨（腸骨棘）を繋いだラインは腰周りを描く際に重要になる部分です。本書では「腹筋Vライン」と呼ぶことにします。

### ■男性

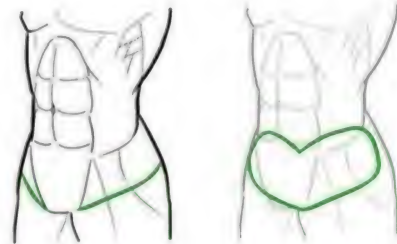
#### ■腹筋Vライン

腹筋Vラインは、特に男性のセクシーポイントの一つになります。

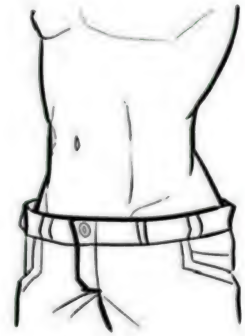


#### ■脚の付け根

足の付け根は骨盤の形がそのままラインになります。



ズボンの隙間から腹筋Vラインが見えるとセクシー

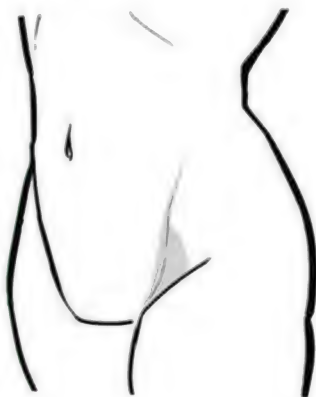


筋肉質でなくても多少は浮き出る

### ■女性

#### ■腹筋Vライン

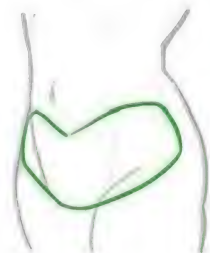
女性の場合、腹筋Vラインは浮かび上らず、その部分が影になります。



腹筋Vラインと足の付け根のラインで三角になるように影を塗るとセクシーになる

#### ■脚の付け根

足の付け根は女性でも同じ。骨盤のラインを参考に描こう。



パンツのラインは腹筋Vラインではなく脚の付け根のラインを通る





# お尻

女性の二大セクシーゾーンの一つです。女性だけではなく、男性の引き締まったお尻も、女性にとって非常に魅力的なものなので男女問わず描けるようになりましょう。

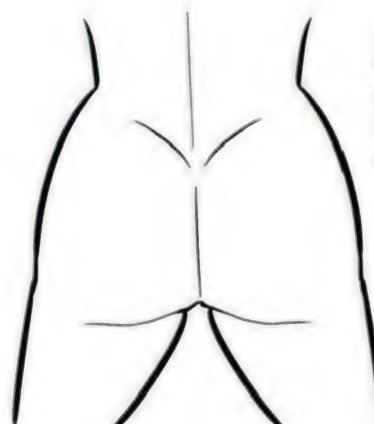
## お尻の構造

### ■ 詳細な構造



- ちゅうきん 中殿筋
- だいきん 大殿筋
- だいたいきんちようきん 大腿筋膜張筋
- ちようけいじんたい 腸脛靱帯

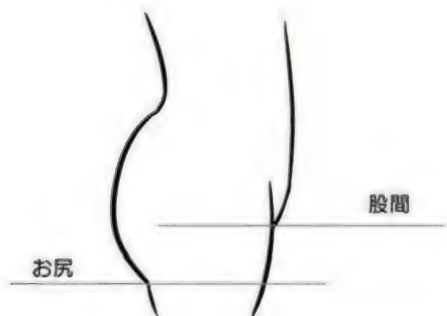
### ■ デッサンに使うパーツ



お尻は脂肪の影響で、筋肉が目立ちづらい構造になっているので、ほとんどを簡略化

## お尻と股間の高さ

お尻は股間より低い位置にあります。



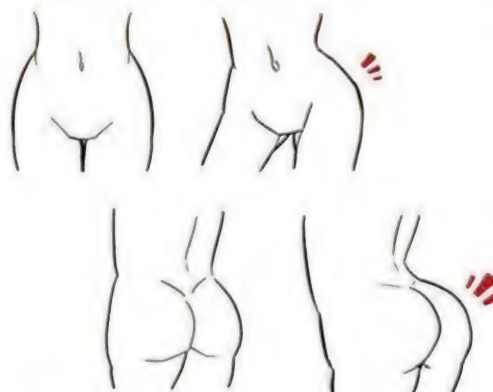
座るとお尻がクッションになる

### Point Q お尻の丸みはポーズで再現



女性的なヒップラインは、大体は骨盤を上げ、ポーズで強調している

普通に立っているとそれほど丸くはならない



骨盤の向きや位置に注意しながらセクシーなポーズを描こう

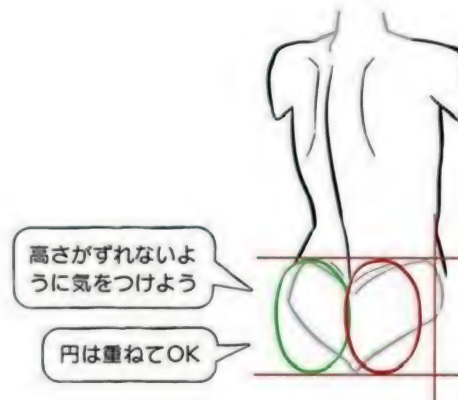
## お尻の描き方

- 1 骨盤のアタリに合わせて楕円を描く



楕円は骨盤  
と同じ高さ

- 2 もう片方に同じ楕円を描く



- 3 股関節を描いたら  
デッサン完成



股関節は球体  
をイメージ

下半身の立体感を出すために2つ目の  
円は胴体のラインより内側に置こう

背面



側面



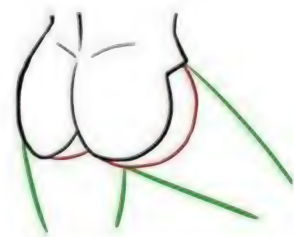
円が大きすぎると立体感がなくなってしまう

- 4 整えてラフを仕上げよう



### Point Q お尻側からの脚の描き方

- 3 で描いた股関節の赤線から脚を描きましょう。

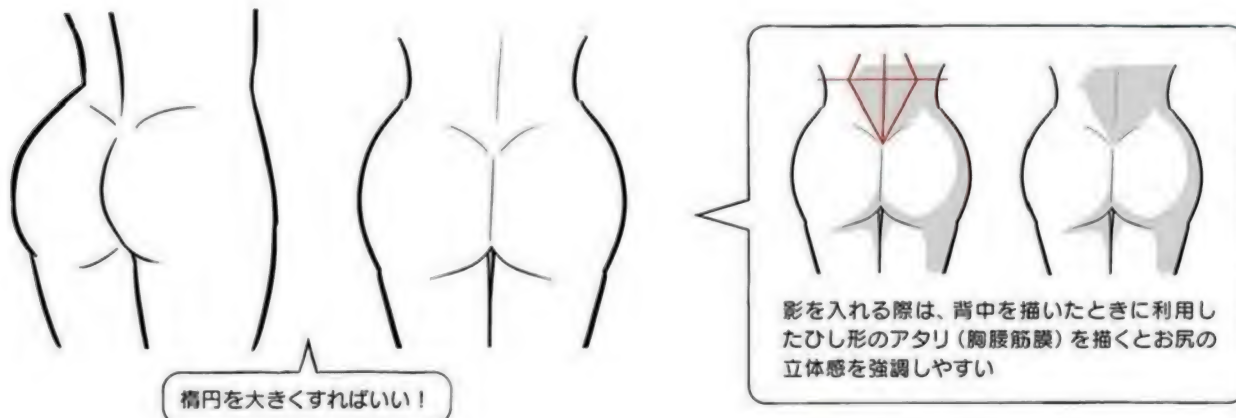


奥の脚を描く場合は、  
p.145を参考に細くなり  
すぎないように描こう

# 女性のお尻

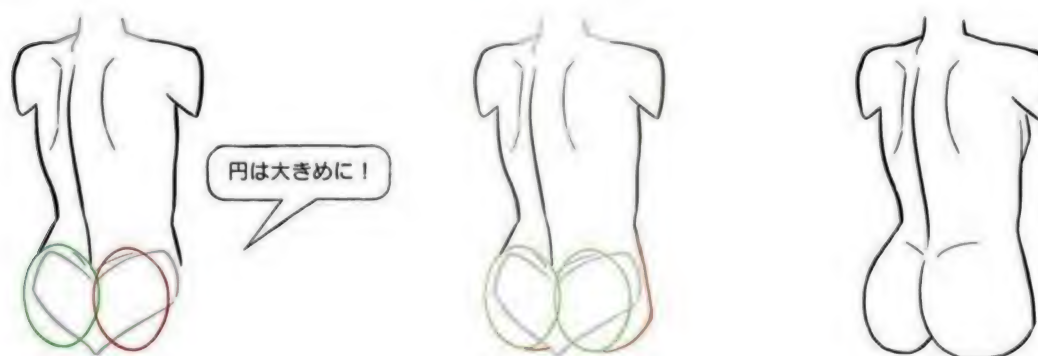
## 女性のお尻の特徴

お尻の描き方で描く楕円を大きくすれば女性らしいふっくらとしたお尻が描けます。



## 女性のお尻の描き方

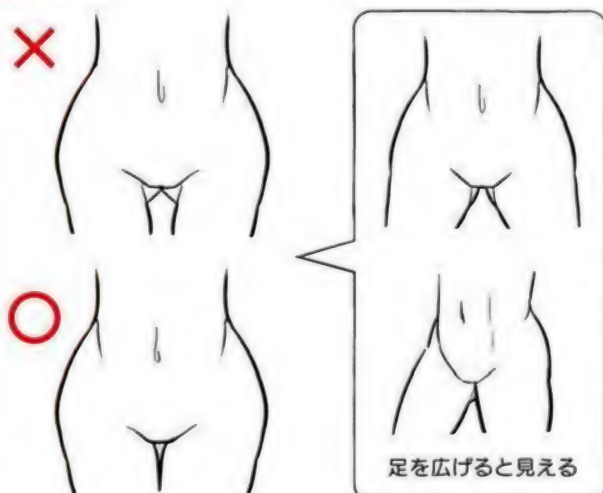
- 1 アタリに合わせて楕円を描く
- 2 股関節を描いたらデッサン完成
- 3 整えてラフを仕上げよう



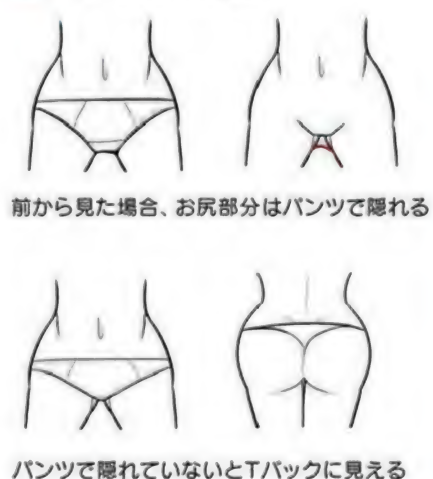
### Point Q 前から見えるお尻

通常、足を揃えて立った場合、太ももがピッタリとくっつくので、お尻が見えることはありません。

#### ■裸の場合



#### ■パンツをはいた場合

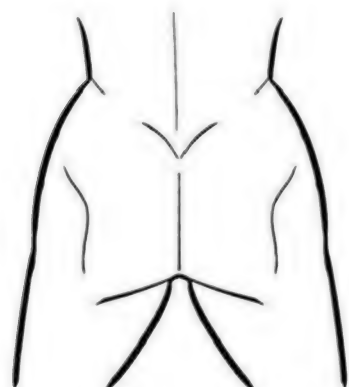




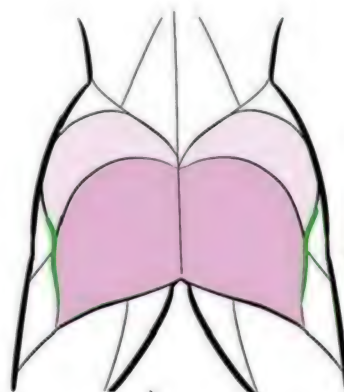
# 男性のお尻

## 男性のお尻の特徴

男性のお尻は女性より脂肪が少ないので筋肉が目立ちます。



男性のお尻の最大の特徴は尻えくぼ

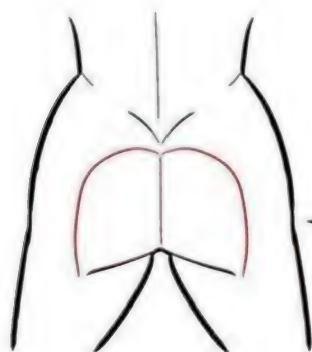


中殿筋と大殿筋のラインが浮き出たもの

その正体はお尻の筋肉！

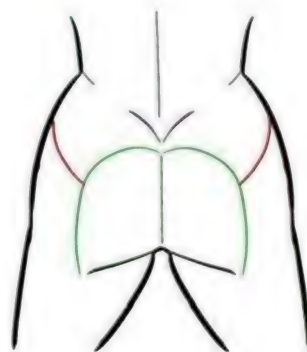
## 男性のお尻の描き方

### 1 大殿筋を描く



お尻全体の半分くらいの幅

### 2 中殿筋を描く



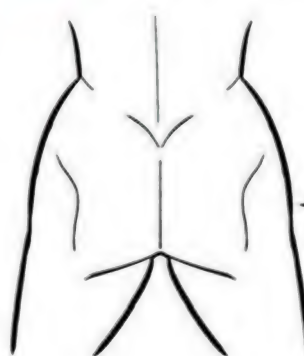
大殿筋より小さめに

### 3 線をつなげたらデッサン完成



ナチュラルな尻えくぼを描くために、上下の尻の線がスムーズに繋がるように意識しよう

### 4 整えてラフを仕上げよう



大殿筋の下の境目は、水滴がひっくり返っているような形をイメージして描こう！

# 男女の描き分け

男女の描き分けと一言でいっても、いろいろなパターンが考えられます。ここでは、男女の特徴と描き分けの幅を紹介します。

## 顔の描き分けのきほん

男性と女性の顔には、一般的に次のような特徴があります。

### ■男性



- 眉が太く、目との距離が近い
- 鼻が大きい
- 輪郭が骨張っていて顔が長い
- 首が太い

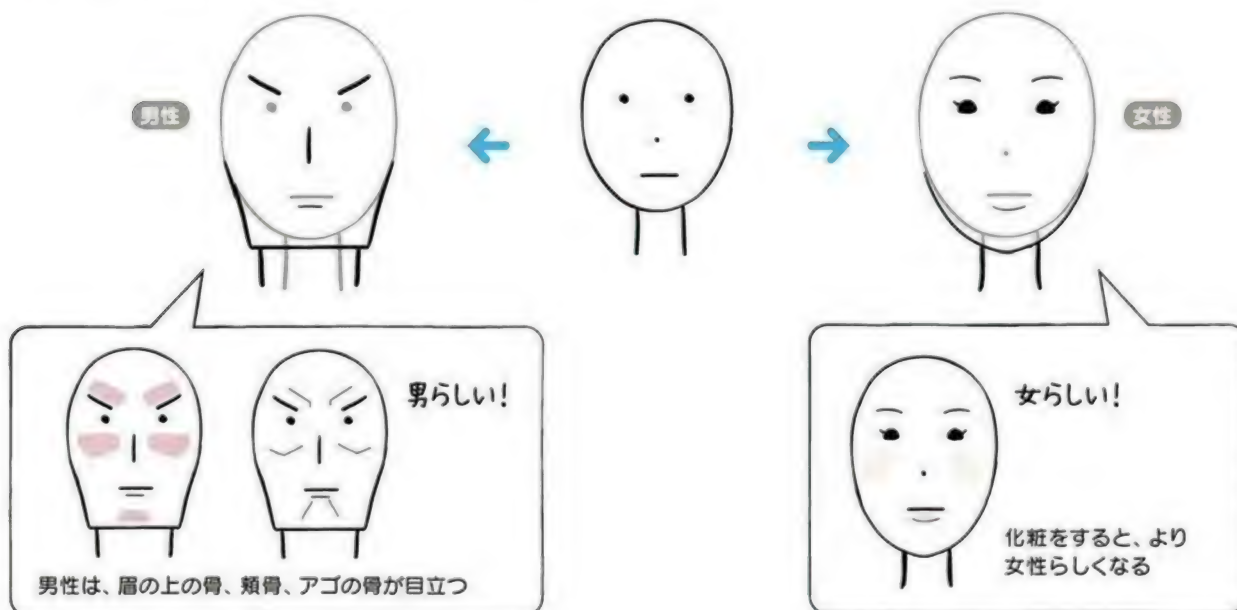
### ■女性



- 眉が細く、目との距離が遠い
- 目が大きく、まつ毛が目立つ
- 鼻が小さくあまりはっきり描かれない
- ふっくらとした唇
- 肉が多く丸みを帯びた輪郭。顔も男子ほど長くない
- 首が細い

### ■男女の違いを記号化

男女の違いを簡単に表現すると次のようになります。



## こどもの顔のきほん

小学生くらいまでは、男女の違いはあまり目立ちません。髪型を変えたり、男子の眉を太くすることで男女差を強調できます。



### こどもの顔の特徴

- 丸顔、ぶにぶに
- すべてのパーツが中央寄り
- 目が大きく、鼻と耳は小さい

### Point Q 可愛らしさ

こどもの特徴は可愛らしさの特徴でもあります。大人にも当てはめることができます。可愛らしさは女性的な特徴に近く、男性でもこの要素があると女性的に見られやすくなります。

前髪があると可愛らしさが強調される！



## 少年少女の顔のきほん

中学生くらいの少年少女も、まだ大きな違いはありませんが、骨格による違いが出てきます。また男女共に顔が長くなり始めて、目も小さくなっていきます。特に男子はこの特徴が大きく現れ、高校生くらいになると男女の違いがはっきりわかるようになります。



男子のほうが、輪郭が若干固くなり眉も凛々しい太さになる。髪型での区別も鉄板

### Point Q 男女の区別は輪郭！

男性の場合は、どんなに女性的な要素があっても輪郭は固く骨ばっています。女性の場合もそれが当てはまり、男性的な要素があっても輪郭はふっくらしています。



輪郭が角ばってるなら男性！

輪郭が丸いなら女性！



## StepUp もっと細かい男女の顔の描き分け

髪型や化粧で女性らしさ、男性らしさは演出できます。ただし、輪郭、鼻、唇などの形は残ります。

### ■女性的な男性と男性的な女性

#### 変えられる部分

- 髪型
- 眉
- 化粧（マスカラ、口紅など）

#### 変えられない部分

- 目（まつ毛）
- 輪郭
- 鼻
- 唇



女性的な男性。髪型、眉、化粧で女性的な部分を表現し、その他はほぼ男性にする



男性的な女性。髪型、眉で男性的な部分を表現する。男性的なので化粧（チーク、口紅）はしない

同性の特徴を強調する場合は、変えられない部分を強調すると効果的です。

### ■男性的な男性

#### 強調するとより男性的になるパーツ

- 鼻
- 輪郭



さらにヒゲを足すことで男性らしさを強調する

### ■女性的な女性

#### 強調するとより女性的になるパーツ

- まつ毛
- 唇



アクセサリも女性的な要素。ホクロも女性らしさの象徴になる

中性的なキャラクターを描く場合は、輪郭以外を異性的なパーツにすることで中性的な魅力を引き出します。

### ■中性的な男性

鼻と輪郭は男性的にしておくと、その他は女性的でも美青年な雰囲気になる。唇を薄く塗るととてもセクシーになる



### ■中性的な女性

髪型は男女どちらでも似合うような中性的なものにして、眉と鼻をやや男性的にすると、凛々しさが強調され中性的な魅力が表現できる

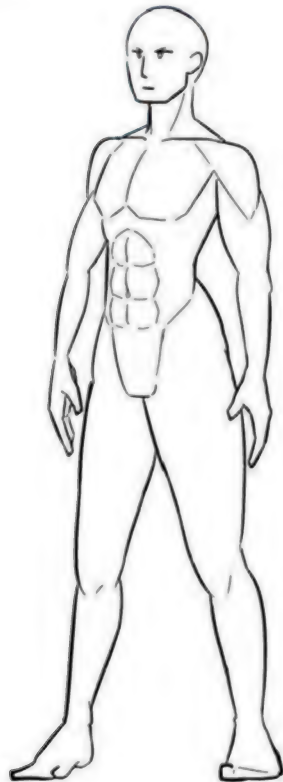


## 男女の身体の描き分け

男女の身体の違いを紹介します。大まかな部分から細かい部分まで一般的な男女の特徴をしっかりと覚え、それを生かして描いてみましょう。

### 体型の違い

#### ■男性



- 筋肉質で骨が大きいのでパーツが全体的に太い
- ロボットのようなカクカクな感覚

逆三角形の体型



#### ■女性



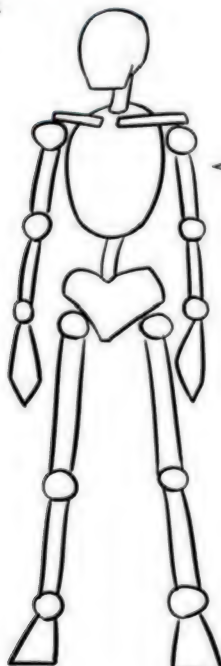
- 骨が細く身体も小さい
- 男性より脂肪が多いので華奢で丸みがある

砂時計のようなくびれのある体型



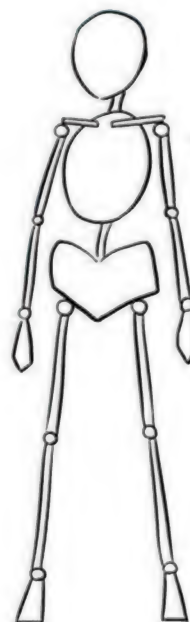
### 骨格の違い

#### ■男性



- 骨が太い
- 関節（肩、肘、膝）も太い
- 肋骨（胸郭）が大きい
- 手足も大きい

#### ■女性



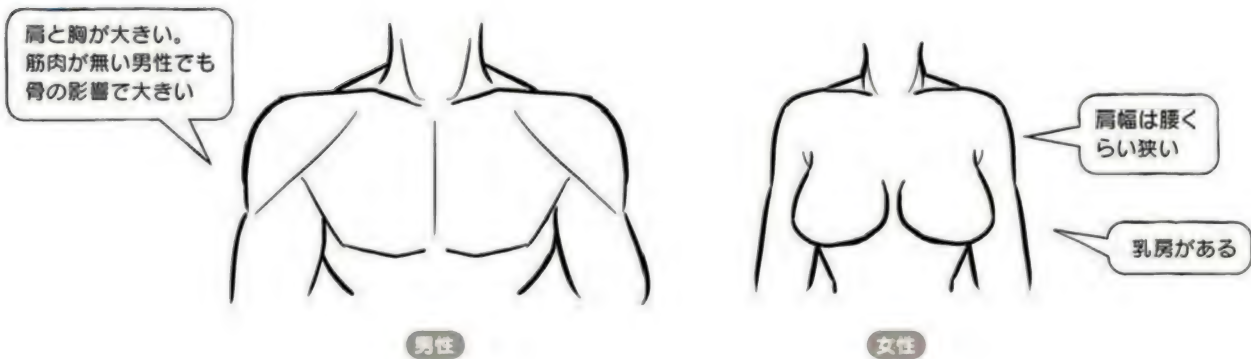
- 骨、関節は細く小さい
- 肋骨も小さめ
- 手足も小さい
- 骨盤が大きい

## パーツ別の違い

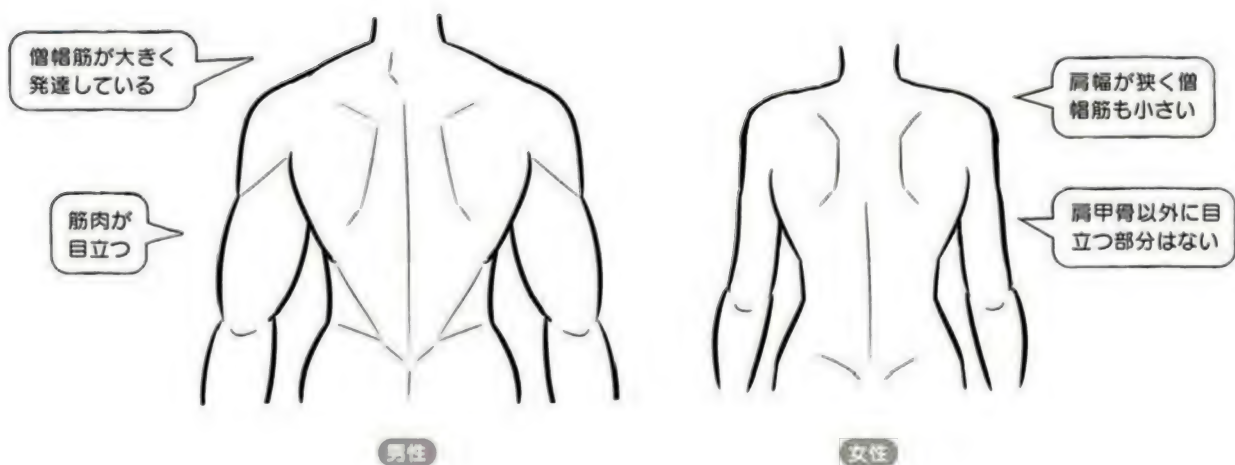
### ■首



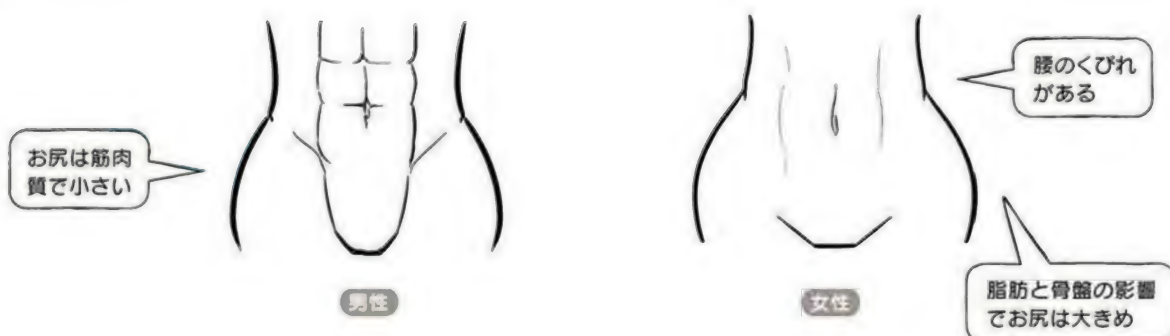
### ■肩と胸



### ■背中

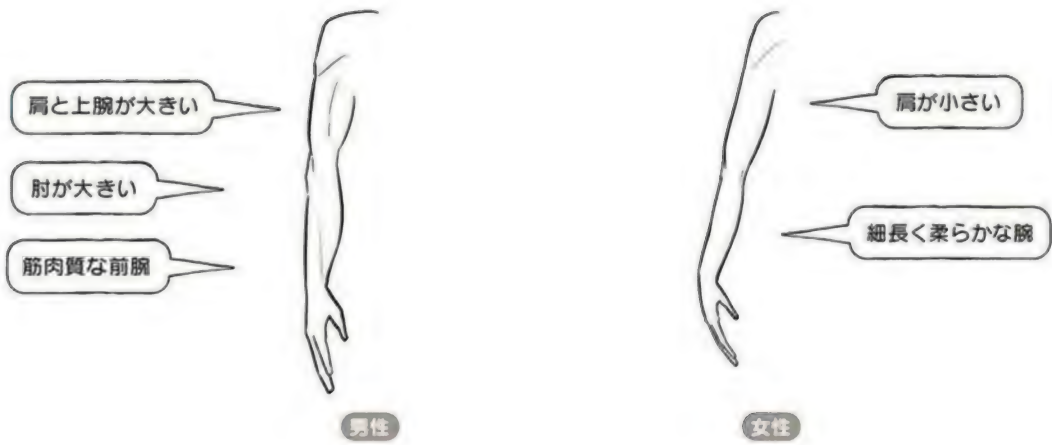


### ■腹筋と股関節

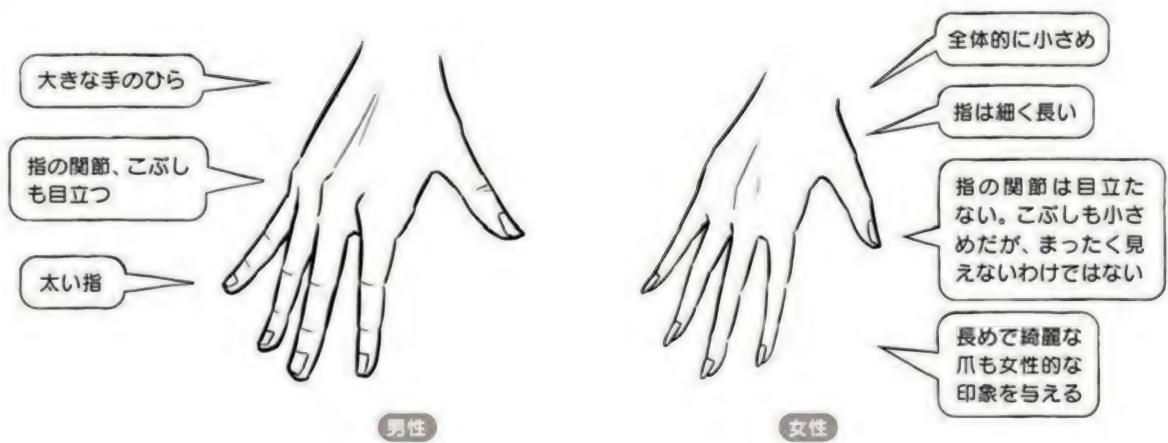




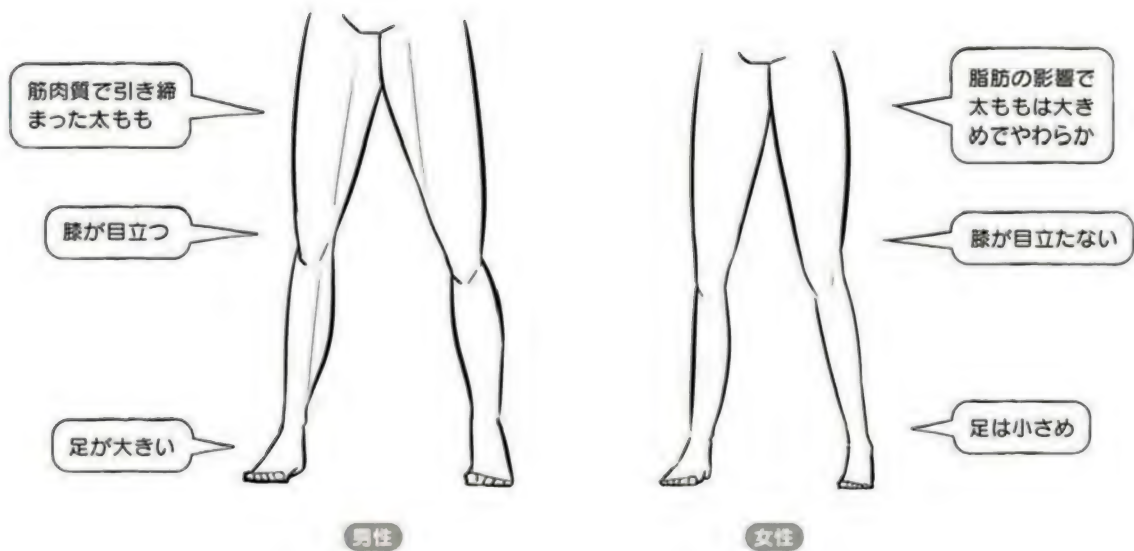
## 腕



## 手



## 脚



## 少年少女の身体の違い

中学生くらいの男女には大きな違いはありませんが、首、肩などの筋肉の発達には差が出ます。また男子は女子より関節が目立ちます。顔の場合と同じく、成長するに

したがってこれらの特徴も大きくなり、高校生くらいになると男女の違いがはっきりわかるようになります。

### 男子は女子に比べて

- 首が筋張ってる
- 肩が筋肉質
- 肘が大きい
- 膝はしっかり見えている



男性

### 女子は男子に比べて

- 胸の膨らみがある
- 身体に丸みがある
- 太ももが若干ふっくらしている



女性

## こどもの身体の違い

小学生くらいでは男女の差がもっと無くなります。差は骨格の違いくらいです。

肩や肘、膝の関節が女の子よりはっきり見える



男の子

男の子よりも少し身体が丸く、関節があまり見えない



女の子

■ 男性的(筋肉質)な身体

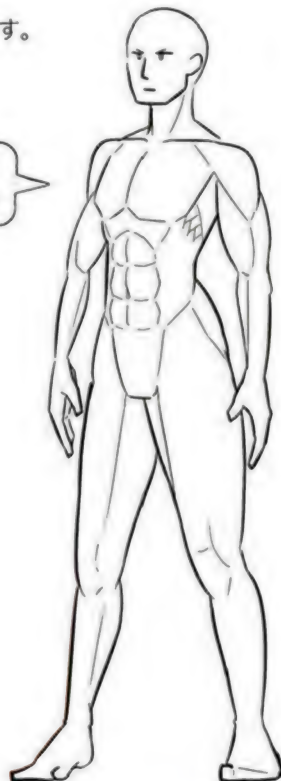
筋肉によって体が硬くなるのが大きな特徴です。

とにかく  
ムキムキになる

すべての筋肉がある程度大きくなるが、男性ほどはっきり描かない。それ以外の関節、手足、骨盤(お尻)の大きさは通常的女性と変わらない

Point Q 男の象徴

男性の場合、体毛を描くことで、男性らしさを強調できます。



男性



女性

■ 中性的な身体

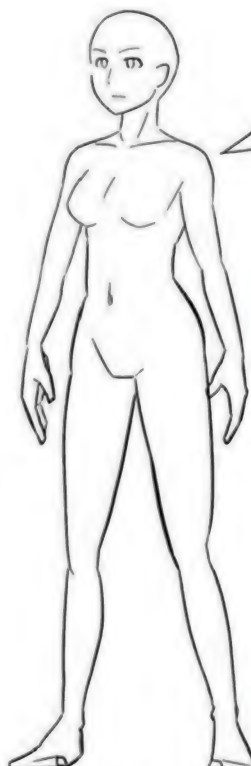
中性的な身体を考えた場合、男女の身体的な特徴差が少なくなりますが、それでも骨格と体脂肪には男女の差が現れます。

骨が細めで、筋肉もあまり付いていない女性に近い状態になる。ただ、関節の大きさは変わらず脂肪が少ないので体の丸みは無い

乳房とお尻が小さくなり体の丸みも落ち、男性に近い体格になる。しかし、骨格は女性であり体脂肪も男性より多いので体の丸みは残る



男性



女性

Point Q 女性の象徴

女性らしさの象徴といえば乳房とお尻です。大きくすると女性らしさを強調できます。





# 肌の塗り

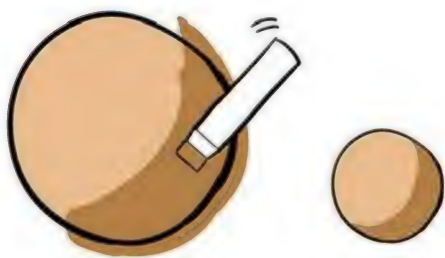
ここでは塗りのきほんと、肌を塗るときのテクニックを紹介します。塗りのきほんを理解して応用することで、好みの塗りを見つけてください。

## 塗りの種類

イラストにおける「塗り」とは、物に色彩を与える色付けと物に立体感を与える影付けのことです。デジタルイ

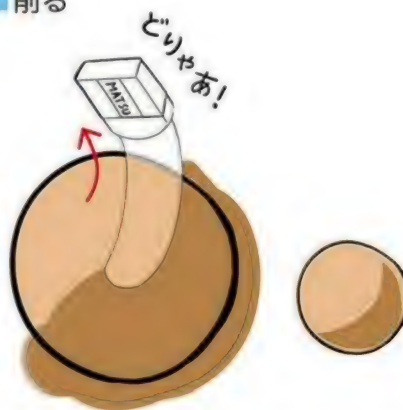
ラストにおける塗りのきほんは、大きく分けると次の4つになります。

### ■置く



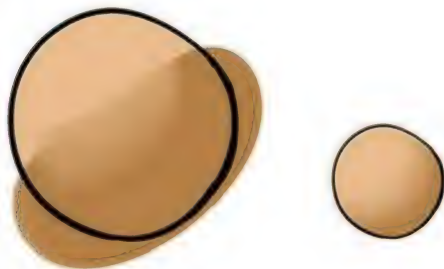
文字通り、塗りたい色をそのまま置く方法。下地を作る「準備」の工程として、太いペンでざっと塗る。これで完成させようとするとうまく見えてしまうので注意しよう

### ■削る



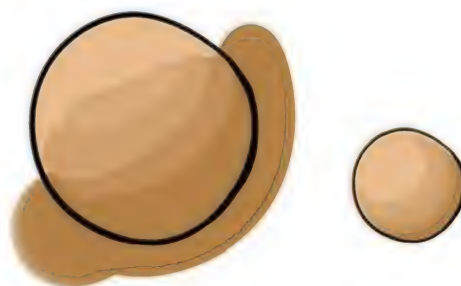
塗った色を【消しゴム】ツールなどで削って整える。塗りたい色をそのまま置く方法だけで最後まで塗るより簡単でしかも正確

### ■ぼかす



水彩ペンなどを使って境目をぼかして整える。色と色の境界が綺麗でなめらかな影が描ける

### ■塗り足す



別の色を上から塗り足して整える。厚塗りを使うテクニックがこれ。より多くの色を塗り足せるようになると、ぼかし塗りのようななめらかなタッチの表現もできる

様々な絵柄のイラストがあることを考えると他にも塗り方があるように思えるかもしれませんが、この4種類の塗り方の応用です。また、ペンの設定によって塗り味を変えたり、テクスチャなどを使って加工することでも表現を変えることができます。



水彩ペン+削り



テクスチャ+ぼかし

## 肌の塗り方

### 1 下色を塗る



### 2 影を付ける



ペンの太さは円で画面に表示される。塗りの際のペンの太さは塗るパーツの半分より少し大きいくらいにしよう

#### Point Q 影付けに使うペンの太さ

細いペンだと塗れる範囲が狭くなり、おまけに視野も狭まって違和感が出てしまいます。

太いペンで塗りつぶすように影を付けましょう。

あれれええ？

#### 細いペンの場合

① 顔だけ塗る



② 身体だけ塗る



⑤ 細かい影ばかりで大きな影が少なくなり、塗りムラも出てしまう

#### ペンサイズの調整方法

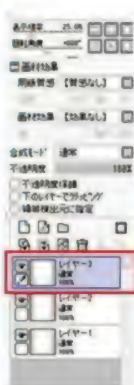
50.0



キーボードの [Ctrl] + [Alt] を同時押ししている間、ペンのサイズを調整できる！

#### Digital はみ出しを気にせず塗る方法「クリッピング」

クリッピング機能を使うと、塗りの際にはみ出した部分を消したり、それを気にしてはみ出さないよう塗ったりする手間を省くことができます。



① 下地を塗ったレイヤーの一つ上に新規レイヤーを作り、「下のレイヤーでクリッピング」にチェックを入れる

② すると、そのレイヤーの左に赤いバーが表示される

準備完了！

③ そのレイヤーを塗ると、どれだけ大雑把に塗っても一つ下のレイヤーの色部分からはみ出ない！



クリッピングOFF

クリッピングON！



### 3 同じ方法でハイライトも入れる



このハイライトもクリッピングを使って塗る

### 4 整えて塗り完成!



削りで整えた例

お好みの方法で整えよう!



ぼかし



塗り足し

組み合わせることも可能!



削り+塗り足し

### StepUp 塗り足しのテクニック

影付けの際、何段階かに分けて濃さの違う色の影を付けると肌の立体感が増します。



範囲が広く薄い影を付けて、



もう一段階濃い影を上から付けよう!



## ほてり肌の塗り方

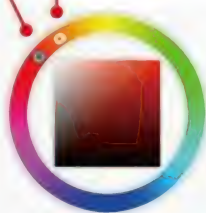
頬などに赤味を入れることによって、肌のツヤや血行の良さを表現できます。また、色っぽさも表せます。



### 1 色を選び、エアブラシで塗る



赤味の色 肌の色



肌の色より少し赤めの色を選び、エアブラシで1、2回撫でるように塗ろう

#### 赤味の色の注意点

赤味の色



あまり濃すぎると厚化粧のようになる



紫に寄せ過ぎると不自然な肌ツヤになる

### 2 ハイライトを入れて塗り完成



ハイライトは細めのペンで塗ろう



あまりハイライトが大きいと白いペンキのように見え、違和感が出る

#### Point Q 赤味を乗せる場所

頬のほかに、鼻、肩、肘や膝など出っ張っている部分に赤みを乗せると自然に仕上がります。



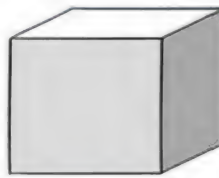
## 影付けのコツ

### 体のパーツを立体に置き換える

体のすべてのパーツは円柱、立方体、球の立体に置き換えることが可能です。あまり複雑に考えずに、3種類の立体を塗ると考えて影を付けましょう。



円柱



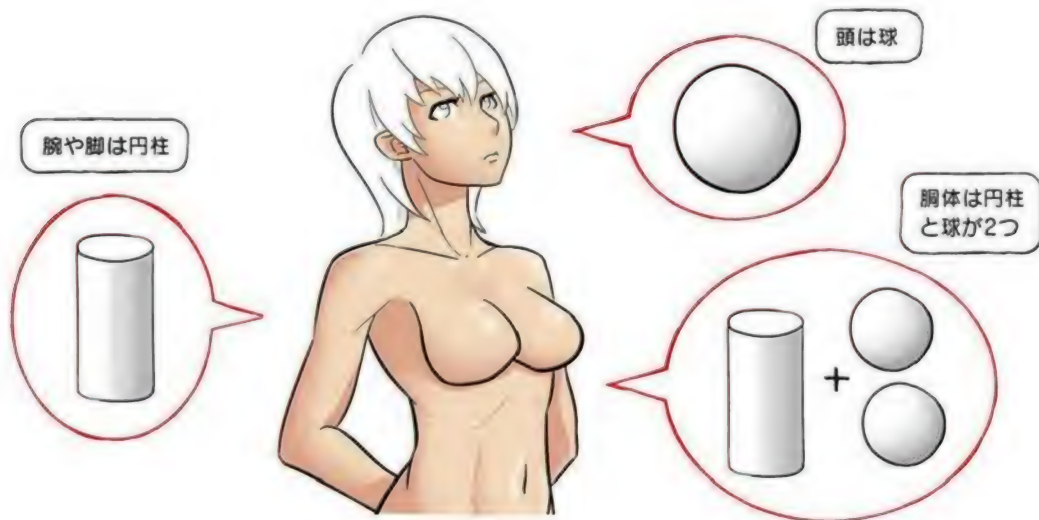
立方体



球

#### ■ 身体のパーツと置き換える

身体のパーツは次のように置き換えて考えます。



#### ■ 頭の影付けのコツ

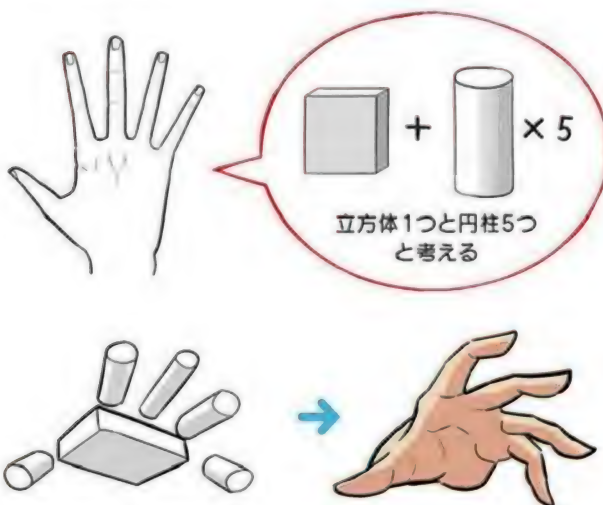
頭は球体を塗るように影を付け、削りやぼかしなどで整えます。



唇や鼻、目のくぼみなどを複雑に考えると、逆に混乱して違和感が出る

#### ■ 複雑なパーツの影付けのコツ

手のような複雑なパーツも、立体の組み合わせで置き換えられます。



影付けも立体を意識！



## 光源を意識する

影は物体に光が当たることによってできます。当たり前のことかもしれませんが、光が当たるということは、光の源（光源）があるということです。安定した影付けを行うに

は、光がどこから当たっているかを意識することが大切になります。



光源



光源の位置を決めて影を付けよう



光源を決めないまま影を付けると悲惨なことになる

### Point Q 光源の位置の注意点

光源は1つにする  
特に意図がない場合は、光源は左右のどちらか1つにしましょう。



影付けの難しい光源の位置  
左や右などの真横ではなく、上下や手前、奥に光源を定めると影付けは難しくなります。



光源は塗りやすい位置にする  
光源の位置によって影の塗りやすさは変わります。光源が影塗りの難しい位置にあると、図のように立体感を感じない塗りになりがちです。



### 2つ以上の光源

2つ以上の光源は塗りが難しくなります。ある程度慣れてから挑戦しましょう。メインの光源とサブの光源を決め、サブの光源からは影を塗るのではなく、ハイライトを入れるようにすると上手くいきます。

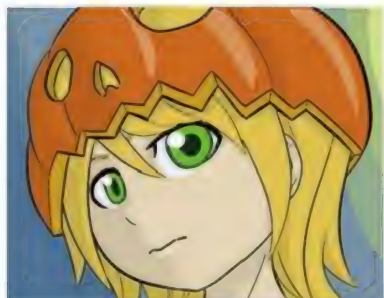




## 影は濃い目の色を選ぶ！

影に選んだ色が薄すぎると、影を塗っていないのと同じことになってしまうのでとてももったいないことになってしまいます。

カラーパレットを参考に「やりすぎじゃないか？」と思うくらいの濃い色を選んでみましょう。

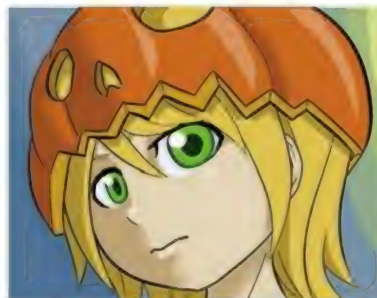


肌の色



影の色

× これだと薄すぎる



肌の色



影の色

○ 丁度いい！

### StepUp 「ぼかし」を使った塗りでの注意点

#### ■ すべてをぼかさない

影をぼかす塗りを使うときに影の部分すべてをぼかしてしまうと、イラスト全体がぼやっとしてしまいメリハリの無い印象になってしまいます。

× ぼかしすぎている



○ 体のパーツや衣類など光を遮るものがある場合は、ぼかさない影として塗ろう



首には顔の影になってぼかさない影ができる

服の影になってぼかさない影ができる

#### ぼかさない部分の決め方



光源を遮るものが無い場合は、なめらかな影になるのでぼかす



光を遮るものがある場合、はっきりとした影ができるのでぼかさない

#### ■ エアブラシを使わない

影を付ける際のぼかしの塗りをエアブラシで行う人もいますが、色をスプレーのように吹き付けるエアブラシでは塗りムラが激しくなるのでおすすめできません。ぼかす工程では、元あった色を薄めて伸ばす作用のある水彩ペンなどを使用してしっかり塗りましょう。



端まできっちり塗れない

色の濃さが均一にならない

Part 3

# 手·腕

手指  
手腕  
肘  
脇





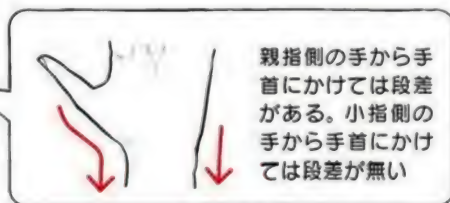
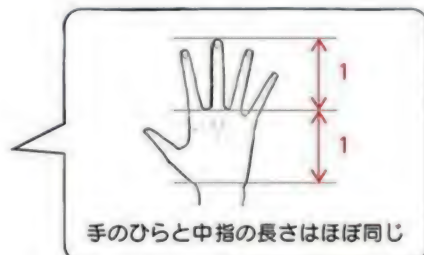
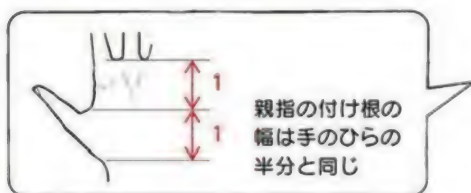
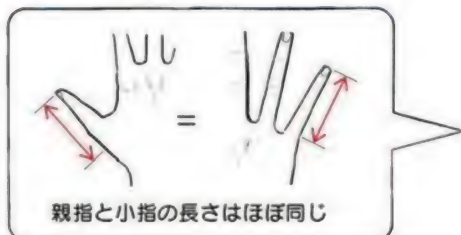


# 手

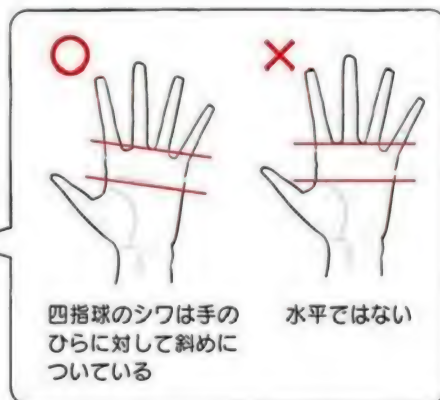
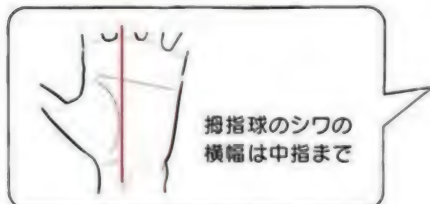
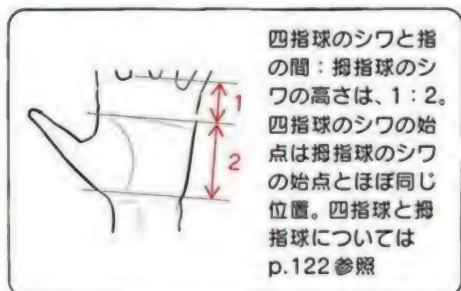
物を持たせただけでなく、キャラクターの感情も表現できる重要なパーツです。しかし自在に動く5本の指のおかげで苦手になっている人が多いのも事実。まずは各部位の形やサイズを把握し、コツを掴んでしまいましょう。

## 手の構造と比率

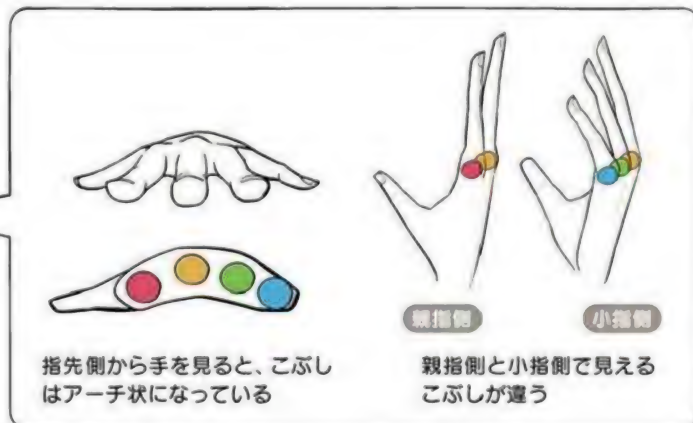
### ■手の甲側



### ■手のひら側



### ■指の付け根（こぶし）





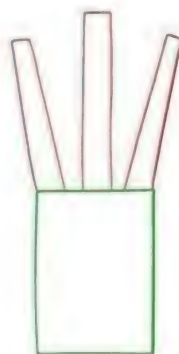
# 開いた手の描き方

## 1 四角を描く

少し縦長に  
しておこう



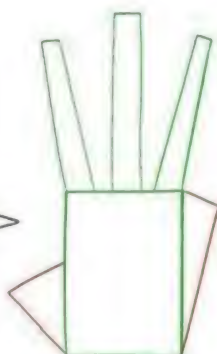
## 2 人差し指、中指、薬指を描く



手の骨と肉付きを意識しながら、手のひらの中心から放射状になるように描く

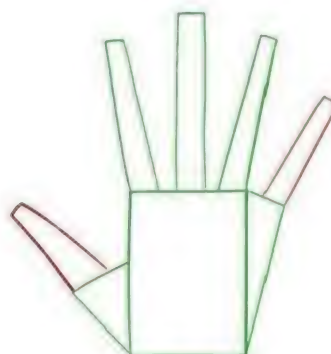
## 3 親指と小指の土台を描く

小指は意外と自在に  
動くので、それを表現  
できるように分けて  
デッサンする



小指の土台と手のひら  
を合わせて正方形にな  
るように調整しよう

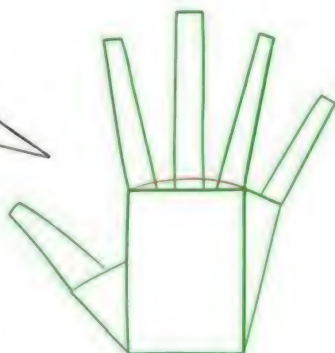
## 4 親指と小指を描く



## 5 真ん中三本指の付け根を モッコリさせたらデッサン完成

×

モッコリが大きい  
と指が短くなる  
ので注意！



## 6 こぶしを描き、整えて ラフを仕上げよう



爪はp.131も参考に！



手のひらの場合は  
四指球の線と拇指  
球の線を描こう

# 様々なアングルの開いた手の描き方

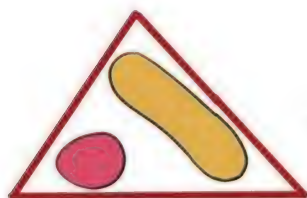
手のひらには土台となる4つのふくらみがあります。それを組み合わせることで、複雑なアングルの手を描く助けになります。

## ■手のひらの構造

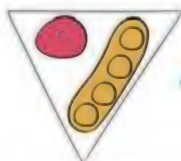
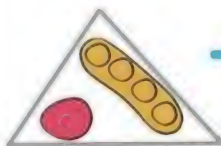
- **拇指球** ぼ し きゅう : 親指の関節に位置するふくらみ
- **四指球** し し きゅう : 親指以外の4つの指の関節に位置するふくらみを、本書では「四指球」と呼ぶ
- **小指球** しょうしきゅう : 拇指球の反対側に位置する手のひらの小指側のふくらみ
- **掌底** しょうてい : 手のひらの下の部分



## 1 拇指球と四指球で三角形を作る



手と指のかたちのイメージが定まったら、それに合わせてまずは三角形を描き、手の土台を作ろう



四指球に指のアタリになる円を描き、それぞれの指の位置がわかるようにしておこう

### Point Q 掌底の位置

掌底は三角形の底辺の中央に来るように描きましょう。指を描く際の基準として重宝します。



## 2 指を描く



「指」の描き方はp.128で!

## 3 小指球を描き足して手のひらが四角形になるようにしたらデッサン完成!



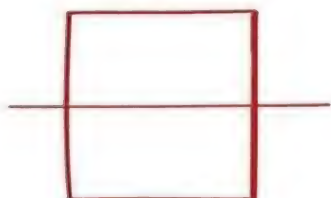
拇指球、四指球、小指球で四角形を作ろう



これも様々な角度の手を描くときに応用できる!

## 握りこぶしの描き方（手のひら側）

- 1 正方形を描いて真ん中を横切る線を引く



- 2 四指を描く

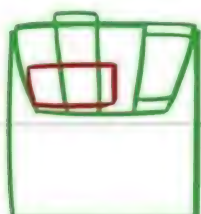


指は手のひらの根元に向う



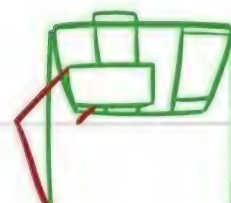
中指は上に出っ張り、小指はその他より短くなる

- 3 親指の先端を描く



幅は薬指に少しかかるくらいまで。高さは四指の半分くらい

- 4 親指の外側を描く

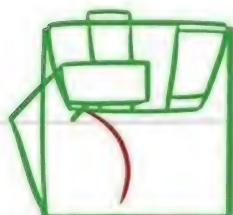


1で描いた線を中心に、くの字に曲げる



この赤線部分も忘れず描こう

- 5 親指の土台（拇指球）を描いたらデッサン完成



カーブの大きさは中指くらいまで

- 6 整えてラフを仕上げよう



こぶしの左右に見える赤線の場所は、人差し指と小指の第2関節

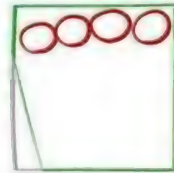


## 握りこぶしの描き方（手の甲側）

- 1 正方形を描いて小指側の底を少し削る

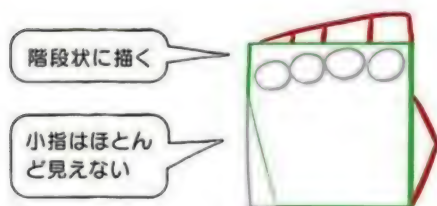


- 2 こぶしを描く



小指のこぶしが一番低い位置にある

- 3 指を描いたらデッサン完成

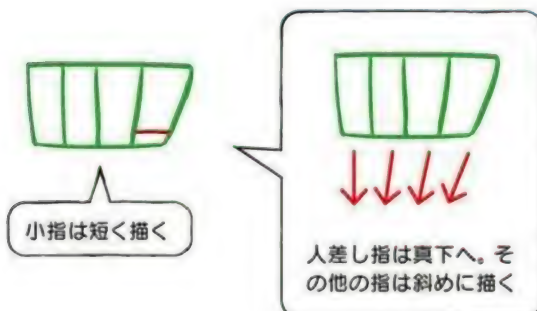


- 4 整えてラフを仕上げよう

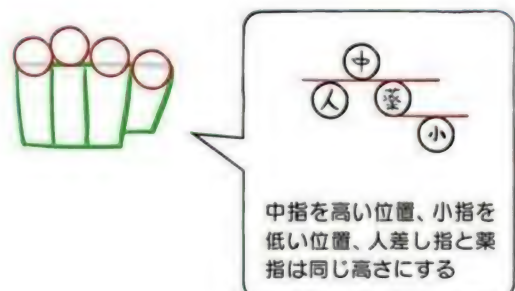


## 握りこぶしの描き方（上面側）

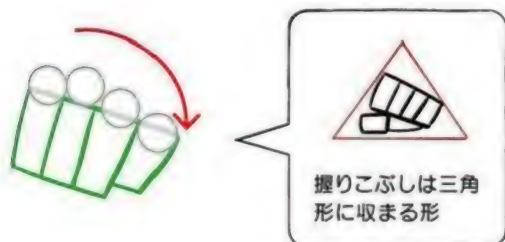
- 1 指を描く



- 2 こぶしを描く



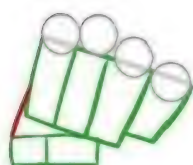
### 3 小指側に傾ける



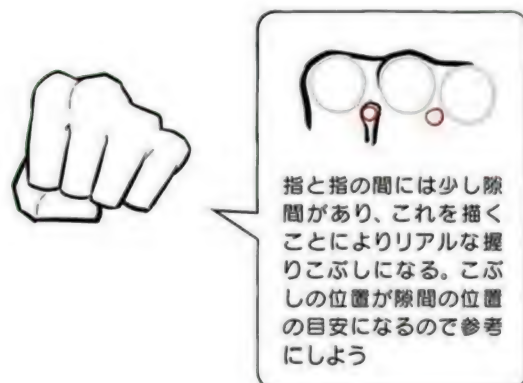
### 4 親指を描く



### 5 親指の土台を描いたらデッサン完成

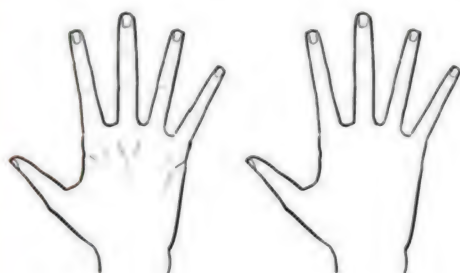


### 6 整えてラフを仕上げよう

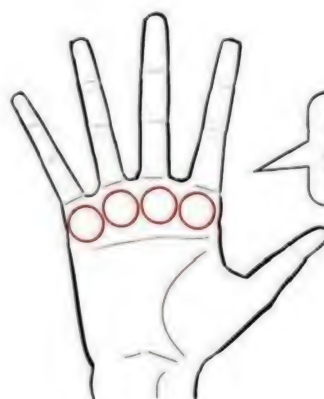


#### Point Q こぶしのコツ

手のひらと指の境目のこぶしは、指の位置や手の幅をより正確に決めるためにも重要です。必ず描いておきましょう。



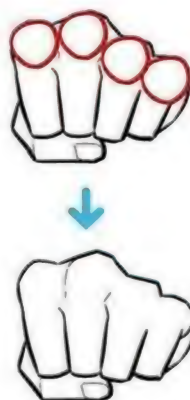
こぶしが無いと太っているように見える



手のひらから見るとこぶしはここにある



女性の手は中指のこぶしだけを描くようにすると、ゴツゴツせずにほっそりした女性的な手になる



握りこぶしの場合も、こぶしを意識するとそれっぽくなる！



指はこぶしを軸に曲がる



こぶしを無視して曲がることは無い

# 手首

## 手首のきほん

### ■手のひら側



手と手首の境目を描く。拇指球、四指球の丸みを意識！



中央に2本腱を描く



手首の線の正体は、2つの筋肉の腱が浮き出たもの

### ■手の甲側



骨を描く



骨の大きさは人差し指の拳くらい

### ■側面



親指側であれば、手首全体の3分の1くらいの位置に骨と腱のくぼみを描く



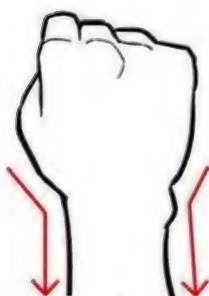
小指側の場合は何も描かなくてOK

## 手首を曲げたときの注意点

手首を曲げたときに、曲がる範囲と手と手首の繋がりがどのようになるかを紹介します。非常に簡単なのでぜひ覚えてしまいましょう。

### ■正面

#### 手首を曲げない状態



基本の状態

#### 手首を親指側に傾けたとき



あまり曲がらない

親指側に限界まで傾けると小指側と手首が一直線に近づく

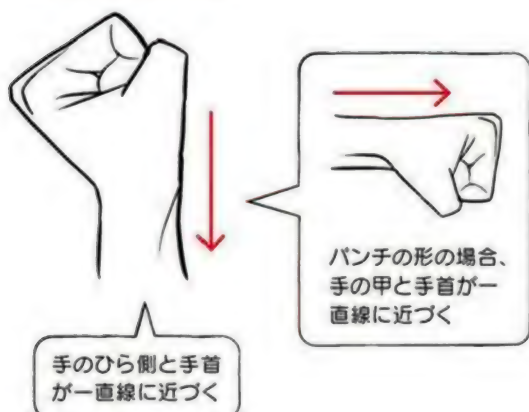
#### 手首を小指側に傾けたとき



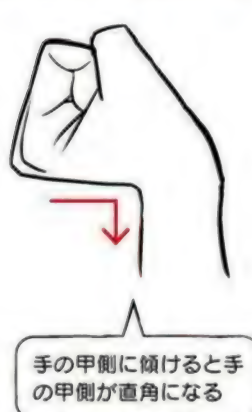
逆に傾けると親指側と手首が一直線に近づく



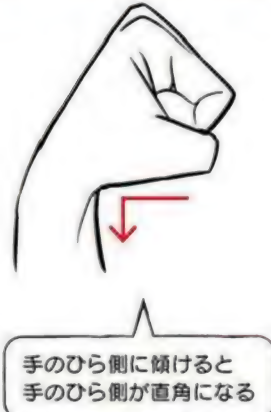
手首を傾けない状態



手首を手の甲側に傾けたとき



手首を手のひら側に傾けたとき



### Point Q 指の開き方、閉じ方

指を開いたり閉じたりするときの動きには規則があります。

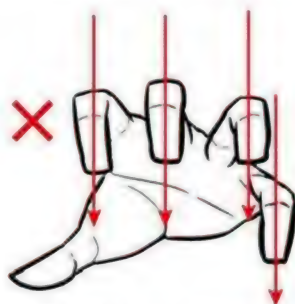


指は手のひらの根元、手根骨に向って閉じる



手根骨から指の骨が生えている

手の骨の構造がその理由



指と指は平行に閉じない



握りこぶしの場合でも一緒！



# 指

手には必須のパーツです。一見ゴチャゴチャしているように見えますが、ある程度の法則とコツがあるので、観察して、しっかり覚え、丁寧にデッサンしましょう。

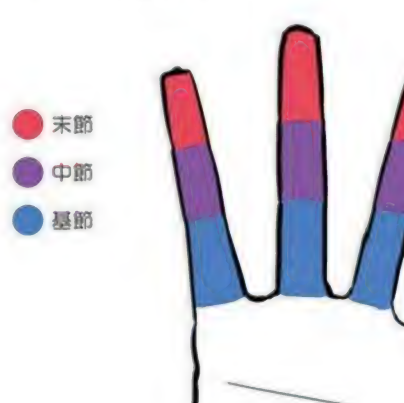
## 指の構造

本書では、間接ことの節をそれぞれの骨の名称をとって「末節」「中節」「基節」と呼びます。

### ■ 詳細な構造



### ■ デッサンに使うパーツ



## 指の描き方

### 1 基節を描く



### 2 中節を描く

① 一つの指の延長線上に消失点を描く

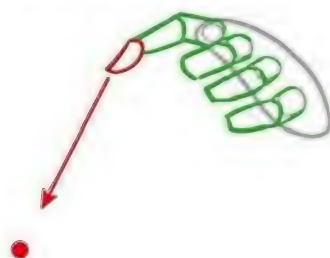


② 消失点に向かって伸びるように他の指を描く

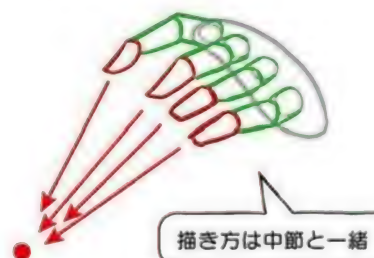


### 3 末節を描く

① 一つの指の延長線上に消失点を描く



② 消失点に向かって伸びるように他の指を描く



### StepUp 基節での応用



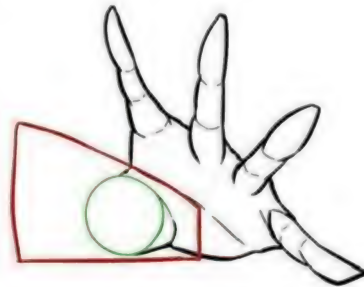
#### 4 親指を描いてデッサン完成!



隠れて見えない場合でも  
しっかり描こう

#### Point Q 親指の可動域

親指の動く範囲は、次の図の赤線の範囲になります。



親指を内側に折り曲げ  
ると、中指まで届く



下部分は親指と小指  
の先を結んだ直線



親指を上には伸ばすと、四  
指球のライン上まで届く

#### Point Q 消失点の位置

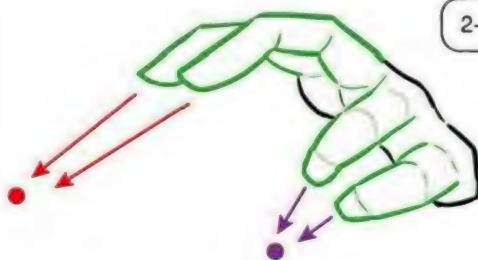
指が曲がって手のひらに向かうほど、消失点は掌底へ向かいます。



最終的には  
掌底に付く

#### StepUp 曲がった指の向きが一方向では無い場合

曲がった指の向きが一方向では無い場合は、消失点を2つ使って描きます。指の向きが2-2で分かれるパターンと1-3(3-1)で分かれるパターンがあります。



2-2のパターン



1-3のパターン



# 曲がった指の描き方

曲がった指の描き方と曲がった指に物を持たせるときの描き方を紹介します。

## 曲がった指の描き方

曲がった指の描き方は主に2つあります。自分のレベルや好みに応じて使い分けましょう。

### ■円柱や四角を3つ繋げて描く方法



手間はかかるが確実に立体的に描ける

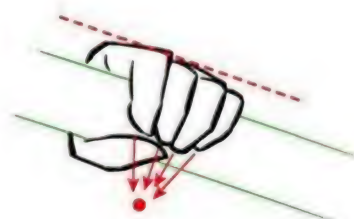
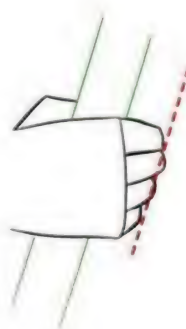
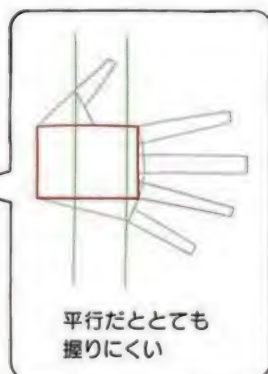
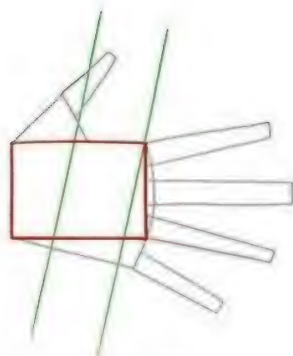
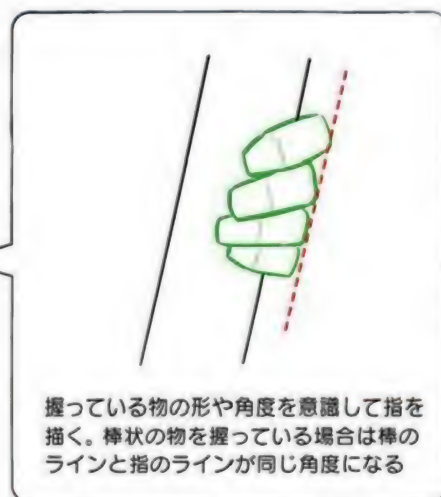
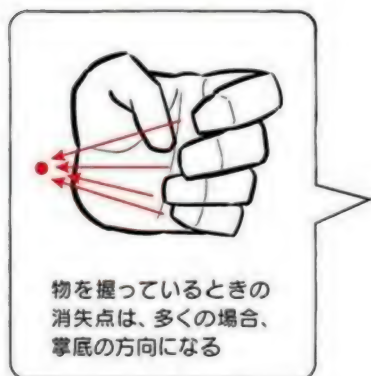
### ■シルエットだけざっと描いて爪と関節を描いて立体感を取る方法



素早く仕上がるが立体感の把握が難しい

## 物を持つときの指の描き方

物を持つときの指の向きは、消失点を使った描き方で表現できます。



# 指を描くときの注意点

## ■ 指の形

爪側は直線、指の腹側は曲線で描きましょう。



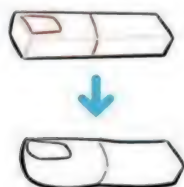
## ■ 指先の長さ

指先はその他の部分より若干短めにするとう自然な指になります。



## ■ 指の立体感

指の立体感は爪と関節の線で立方体を描く感覚で表現しましょう。

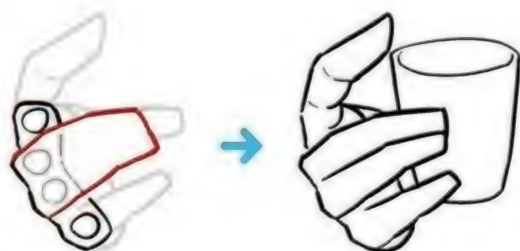


### Point Q 爪の見え方

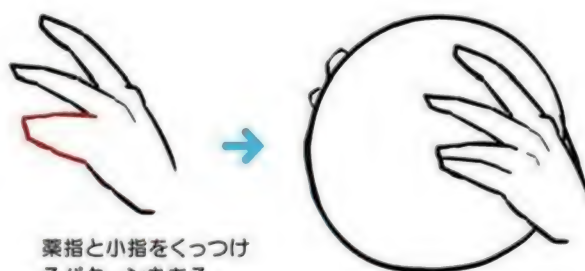


### Point Q 物を持つ手を楽に描く方法

物を持つ手を描く場合、指同士がくっついている部分をひとまとめにしてしまうと指を描く手間や、ややこしいデッサンを省けます。

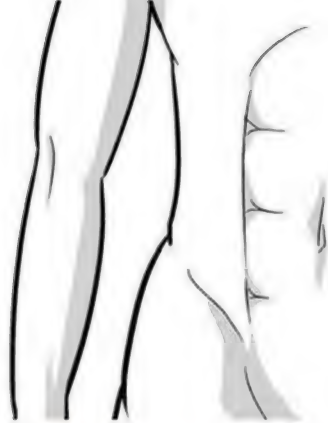


こぶしのアタリをしっかりとって、指の太さの調節をしよう



指を3本まとめるパターンもあるが、いずれのパターンも人差し指はなるべく独立させると自然な形になる

まとめられる！



# 腕

筋肉の数と構造の複雑さはトップクラスのパーツですが、イラストに必要なものを厳選すると非常にシンプルになります。たくましい力こぶや、引き締まった前腕は男らしさの象徴でもあるので、ぜひマスターしましょう。

## 腕の構造

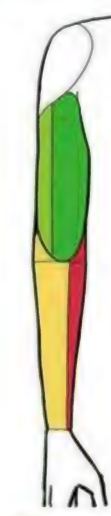
### ■右腕親指側

詳細な構造



- じょうわんにとうきん 上腕二頭筋
- じょうわんさんとうきん 上腕三頭筋
- わんとうこつきん 腕橈骨筋
- ちやうそくしやくこんくつきん 長橈側手根伸筋
- えんかいないきん 円回内筋
- とうそくしやくこんくつきん 橈側手根屈筋
- しんきん 指伸筋
- ちやうぼしがいてんきん 長母指外転筋

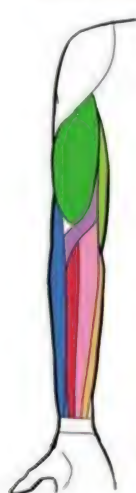
デッサンに使うパーツ



- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉

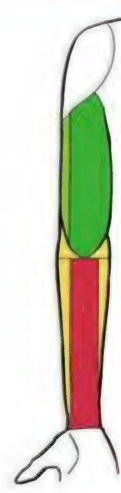
### ■右腕手のひら側

詳細な構造



- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 円回内筋
- わんとうこつきん 腕橈骨筋
- 橈側手根屈筋
- ちやうしやうきん 長掌筋
- しゃくそくしやくこんくつきん 尺側手根屈筋

デッサンに使うパーツ



- 上腕二頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉

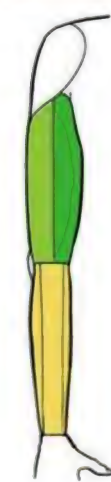
### ■右腕手の甲側

詳細な構造



- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 尺側手根屈筋
- しゃくそくしやくこんくつきん 尺側手根伸筋
- 指伸筋
- ちやうぼしがいてんきん 長母指外転筋

デッサンに使うパーツ



- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 前腕外側の筋肉

### ■右腕小指側

詳細な構造



- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 長橈側手根伸筋
- 長掌筋
- 尺側手根屈筋
- 尺側手根伸筋
- 尺骨

デッサンに使うパーツ

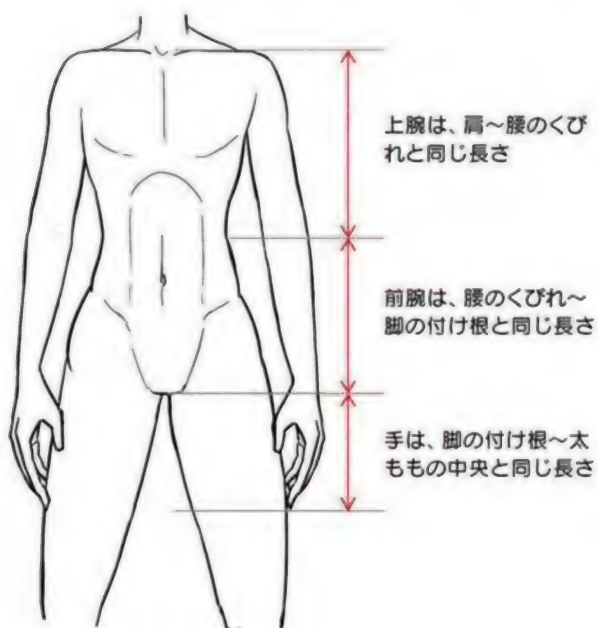


- 上腕二頭筋
- 前腕内側の筋肉
- 前腕外側の筋肉



## 腕の比率

Part 0でも解説しましたが、腕の長さや胴体の比率はとても重要なので必ず覚えましょう。



### Point Q 前腕と上腕の長さ

前腕と上腕は同じ長さと考えがちですが、実は前腕のほうが若干長くなっています。あまり前腕を短くしてしまうと不恰好になってしまうので気をつけましょう。



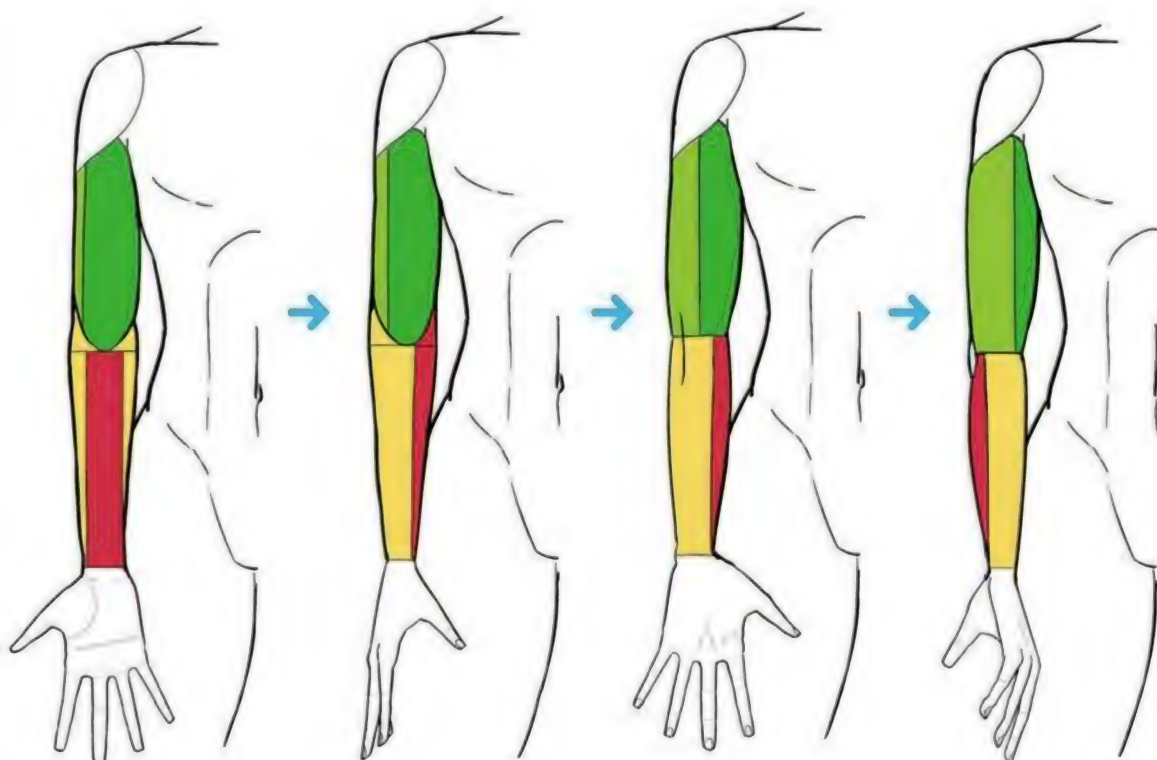
前腕の長さ=上腕+肩



### JumpUp 腕の回転による筋肉の見える方

腕の回転は前腕によって行われます。上腕はそれにつられて動くだけなので、あまり大きく回転することはありません。

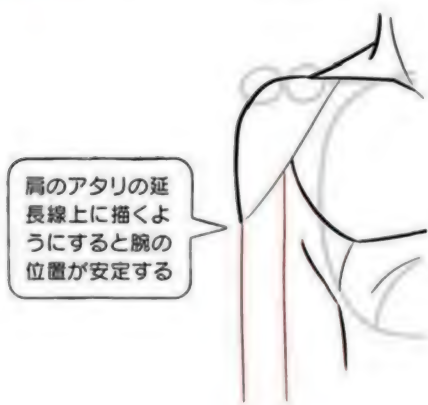
#### ■右腕正面の例



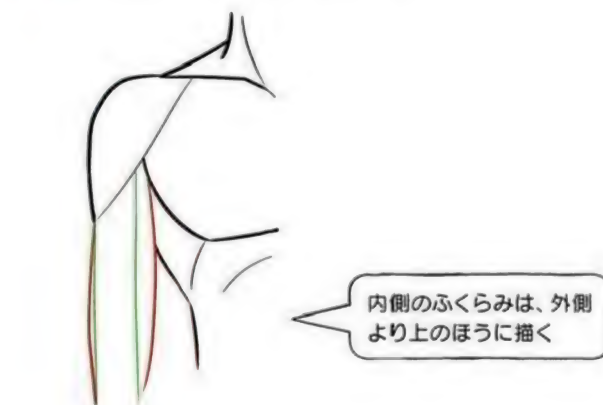
# 腕の描き方

## 上腕の描き方（正面）

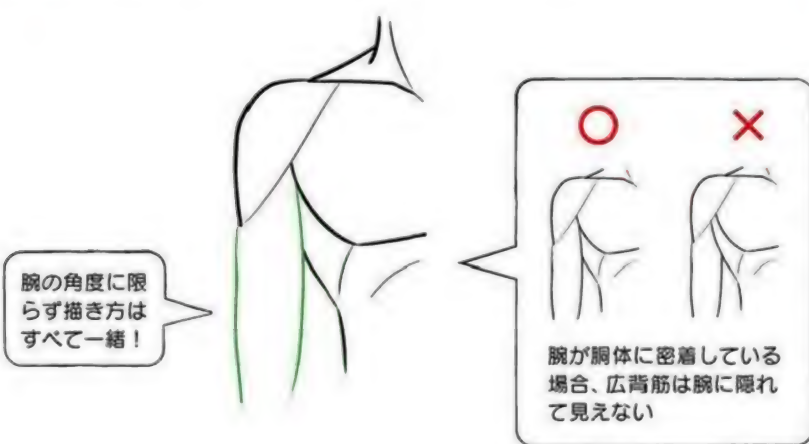
### 1 腕のアタリを描く



### 2 筋肉のふくらみを描く



### 3 余計な線を消してデッサン完成！



#### Point Q 筋肉を付ける場合

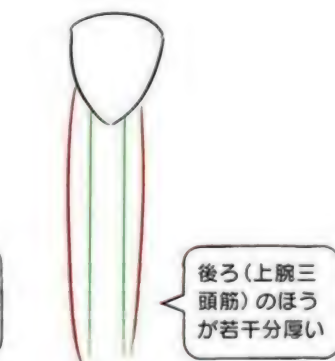


## 上腕の描き方（側面）

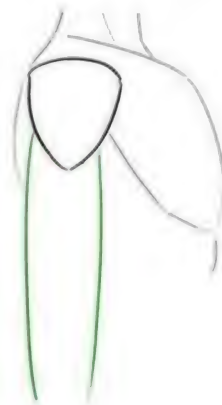
### 1 アタリを描く



### 2 筋肉のふくらみを描く



### 3 余計な線を消してデッサン完成！



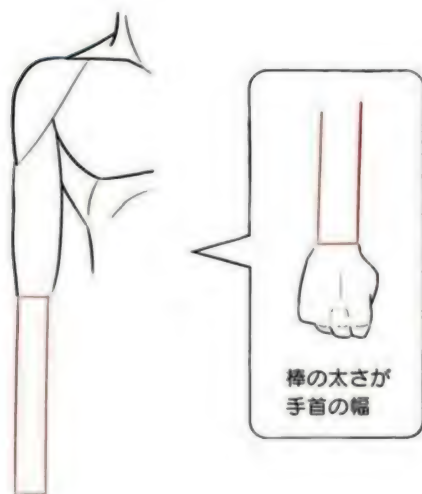
#### Point Q 横から見た上腕の筋肉

筋肉の見え方が他のアングルと若干違います。

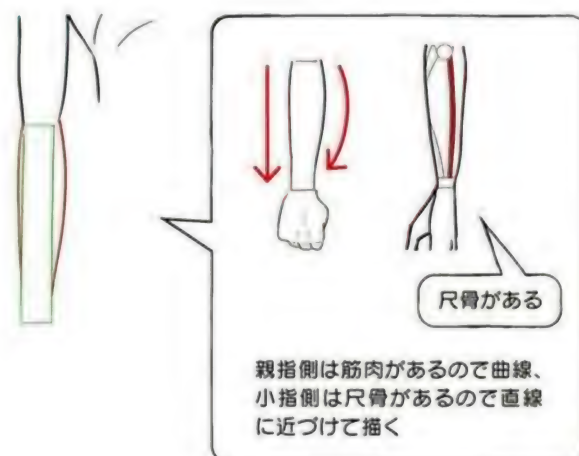


## 前腕の描き方（正面、側面）

### 1 アタリを描く



### 2 筋肉のふくらみを描く

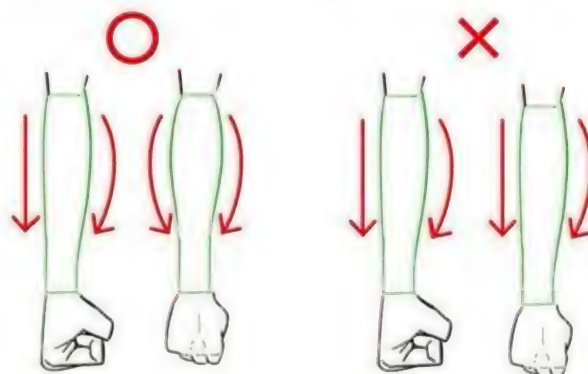


### 3 余計な線を消してデッサン完成！



#### StepUp 手と肘の向きに対する腕の変化

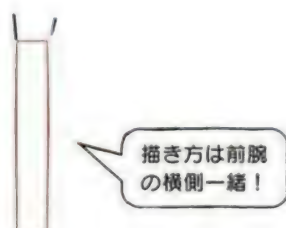
前腕の形は肘の向きではなく、手の向きに合わせて変わります。



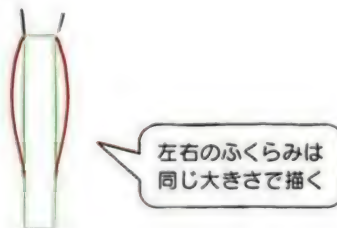
## 前腕の描き方（裏面）

前腕を裏面から見た場合のみ、前腕のふくらみが左右対称になります。

### 1 アタリを描く



### 2 筋肉のふくらみを描く



### 3 余計な線を消してデッサン完成！







# 肘

意外にもあまり目立たないパーツです。膝と同じような描きにくさがありますが、方法さえわかってしまえば楽に描けるパーツでもあります。

## 肘の描き方

### 肘の描き方（裏側）

1 腕の境目の線を引く



境目の線が長くなりすぎないように注意しよう

2 肘を描く



境目の線を頂点に、山になるようにそれぞれの線を描こう

3 余計な線を消してデッサン完成！



### 肘の描き方（表側）

3 上腕の先に丸を描く



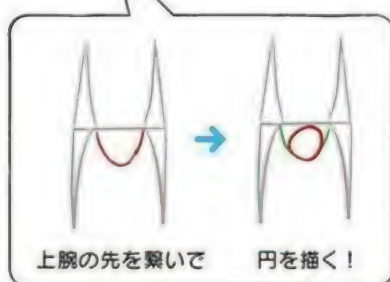
1～2までの描き方は、「肘の描き方（裏側）」と一緒に！

4 肘のくぼみを描く



下のくぼみは骨をなぞるように描く

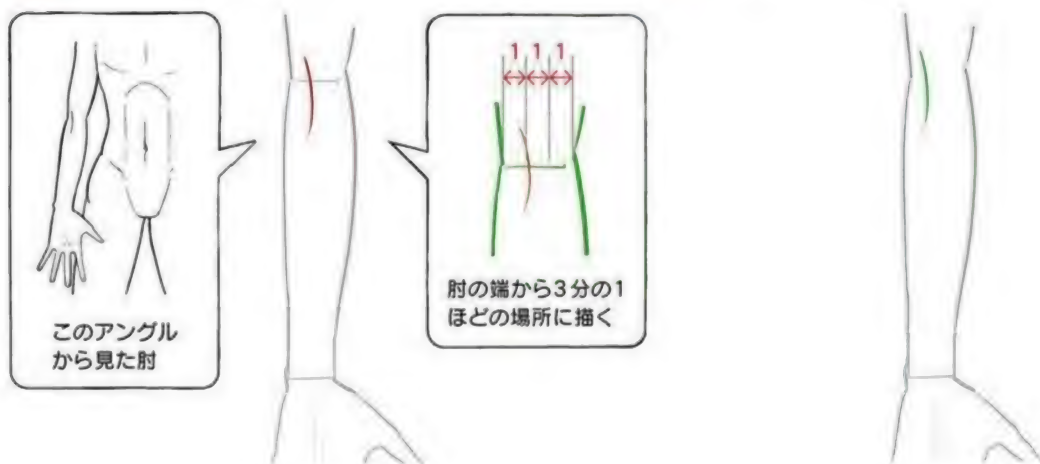
5 余計な線を消してデッサン完成！



## 側面から見た肘の描き方（手の甲側）

### 1 肘のへこみを描く

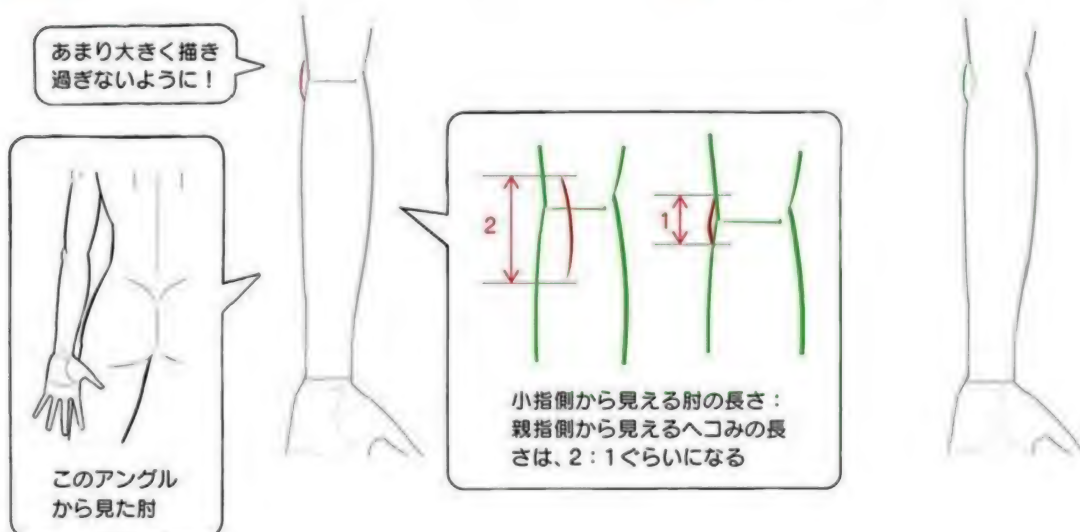
### 2 余計な線を消してデッサン完成！



## 側面から見た肘の描き方（手のひら側）

### 1 関節を埋めるように肘を描く

### 2 余計な線を消してデッサン完成！



## StepUp 肘の曲がり方

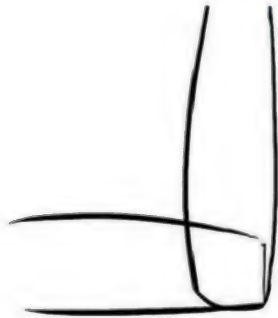
腕を限界まで曲げてても上腕と前腕は付くことはありません。



# 曲げた肘の描き方

## 曲げた肘の描き方（側面）

### 1 腕を描く



#### 腕の曲げ方

① 腕を



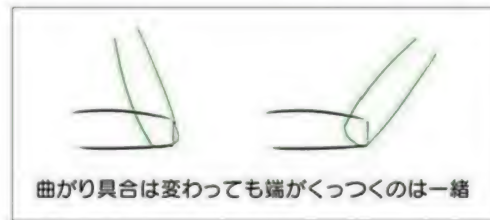
② 曲げて



③ くっつける！

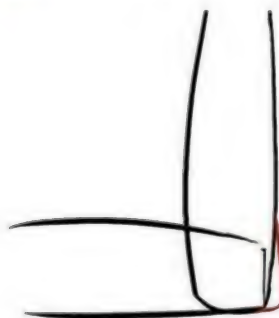


上腕と前腕の端が付く



曲がり具合は変わっても端がくっつくのは一緒

### 2 肘を描く



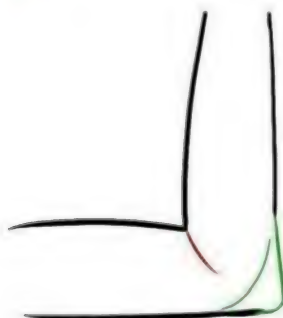
角を尖らせる

### 3 筋肉と骨の境目を描く



四角の角を削る感覚で描く

### 4 腕のシワを描いてデッサン完成！

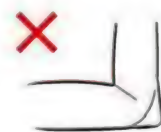


#### Point Q 腕のシワの位置

腕のシワは前腕側に寄せて描きましょう。



上腕側ではない



上腕と前腕のちょうど真ん中でもない

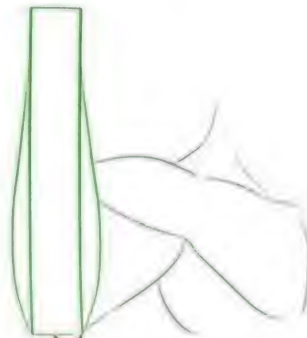


## 曲げた肘の描き方（正面）

### 1 前腕を描く

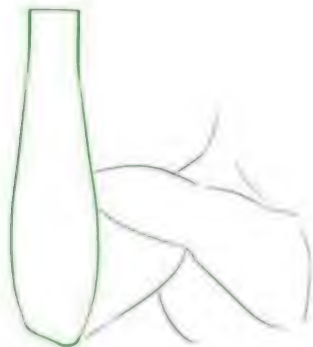


### 2 胸がある側に出っ張りを描く



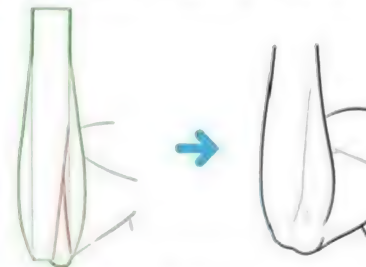
出っ張りの大きさは  
腕の半分くらい

### 3 余計な線を消してデッサン完成！



#### Point Q 男性の場合

前腕の筋肉を描くと男性らしい引き締まった肘になります。



2で描いた出っ張りを始点にして「人」の字を書くように前腕の筋肉を描こう

## 曲げた肘の肘頭の描き方

### 1 肘の骨を図のように簡略化する



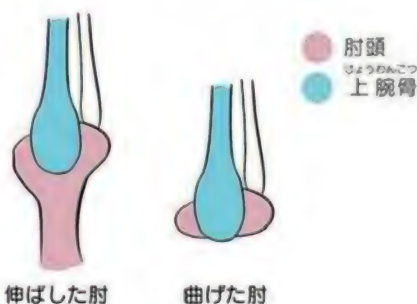
### 2 簡略化した肘を腕に当てはめ、肘頭の側面をなぞる



### 3 余計な線を消してデッサン完成！



#### JumpUp 肘部の骨の構造



角度が違っても描き方は一緒！



# 脇

資料も少なく、構造も分かりづらいパーツなので勉強の機会もありありませんが、筋肉の構造を覚えてしまえば意外と簡単に描けます。

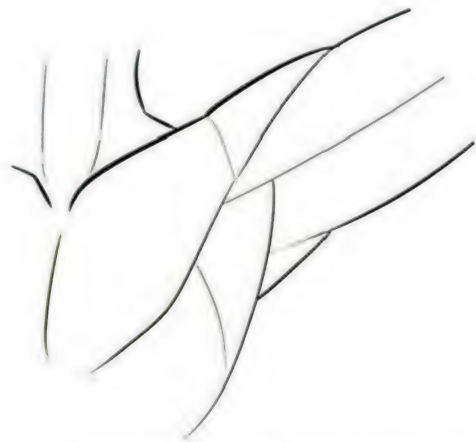
## 脇の構造

### ■ 詳細な構造



- さんかくきん 三角筋
- だいきようきん 大胸筋
- じょうわんに どうきん 上腕二頭筋
- じょうわんさんとうきん 上腕三頭筋
- こうはいきん 広背筋

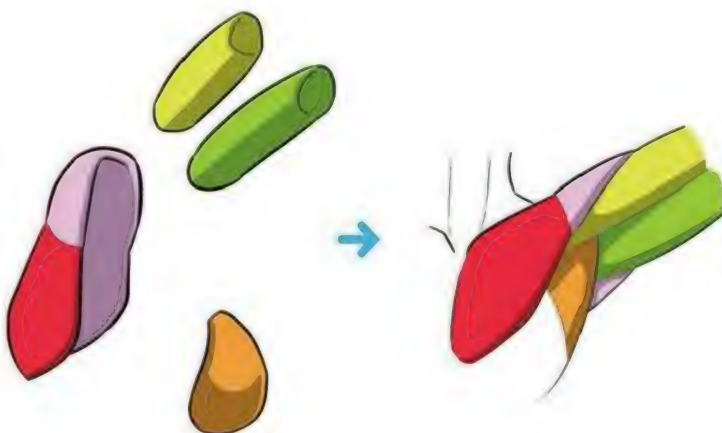
### ■ デッサンに使うパーツ



脇はすべての筋肉を意識してデッサンする

### Point Q 脇の筋肉同士の組み合わせ

大胸筋と広背筋、腕の筋肉の間にできるくぼみが「脇」になります。



広背筋は上腕二頭筋の下へ潜り込む



上腕二頭筋と上腕三頭筋の両方が胸に付いているわけではない！

## 脇の描き方（正面）

1 肩、胸、腕までを描く



2 線を引いて腕を2つに分ける



真ん中よりも少し上  
腕二頭筋が細くなる  
くらいに描こう

3 曲線を上腕二頭筋に  
刺すように描く



三角筋の真ん中に  
線が来るように描く

4 広背筋と腕の中央の線を繋げて  
三角形を作る



腕の筋肉、広背筋、  
大胸筋の間のくぼみ  
が三角形になる

5 三角筋の裏側を描く



大きく描きすぎると  
筋肉質に見えて  
しまうので注意！

6 余計な線を消してデッサン完成！



男性らしさを表現する  
場合は、腕の線も残し  
て筋肉質にしよう

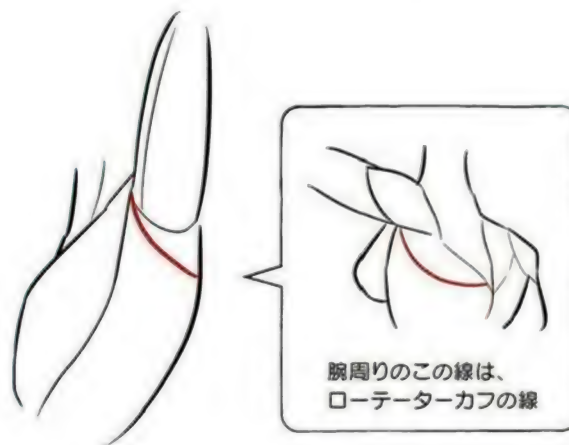


## 脇の描き方（側面）

### 1 胴体と腕と肩を描く



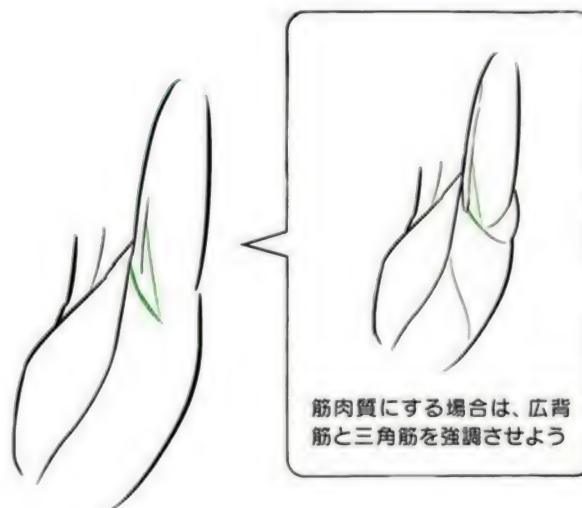
### 2 腕周りを囲うように線を引く



### 3 ローテーターカフの線と腕の筋肉の線をつなげて三角形を作る



### 4 余計な線を消してデッサン完成！



#### Point Q 閉じた脇の表現

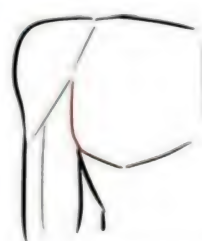
閉じた脇の表現は体型によって描き方を変えるとよいでしょう。

##### ■ 乳房の大きな女性の場合



乳房がかなり大きな女性の場合は「y」の字を描くように丸みを帯びた線を引くと豊かさを強調できる。「y」のシワは、乳房と大胸筋の段差が原因でできるシワ

##### ■ 男性や乳房が大きい女性の場合



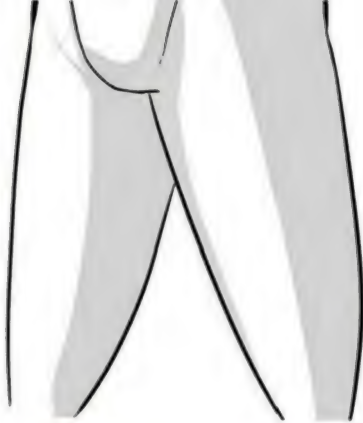
一般的な男性や乳房が大きい女性の場合は、大胸筋との境がそのまま脇のシワになる

Part 4

# 足・脚

太もも  
ふくらはぎ  
膝  
足





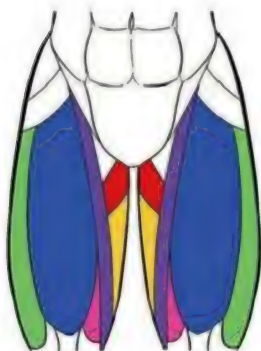
# 太もも

全身のバランスを保つ重要パーツで、セクシーさや逞しさも表現できます。やはり複雑な形をしています、デッサンに必要なパーツは4つしかないのので丸々覚えてしまいましょう。

## 太ももの構造

### ■ 詳細な構造

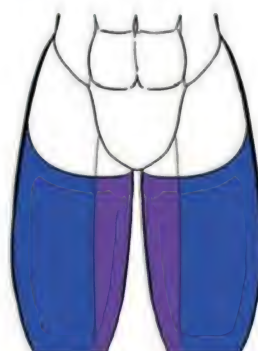
正面



- だいたいちようきん 大腿直筋
- ほうこうきん 縫工筋
- がいそくこうきん 外側広筋
- ちこつきん 恥骨筋
- ちようないでんきん 長内転筋
- ないそくこうきん 内側広筋

### ■ デッサンに使うパーツ

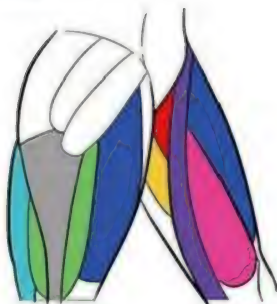
正面



2つに簡略化

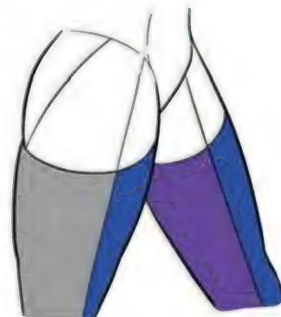
- 太もも(大腿直筋)
- 内側(縫工筋)

側面



- 大腿直筋
- 縫工筋
- 外側広筋
- 腸脛靱帯
- ハムストリングス
- 恥骨筋
- 長内転筋
- 内側広筋

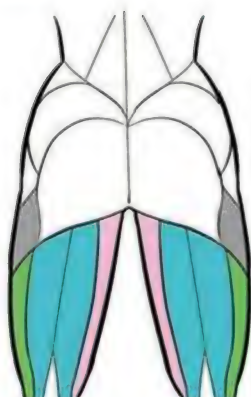
側面



3つに簡略化

- 太もも(大腿直筋)
- 内側(縫工筋)
- 靱帯(腸脛靱帯)

背面



- 腸脛靱帯
- ハムストリングス
- 大内転筋
- 外側広筋

背面



3つに簡略化

- 内側(縫工筋)
- 靱帯(腸脛靱帯)
- 裏側(ハムストリングス)



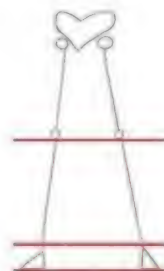
# 太ももの描き方（正面）

## 1 アタリを描く



### 脚の長さ

2本の脚の膝、足首、足の長さは同じになるように注意しましょう。



補助線を引くとデッサンの崩れが起きにくい

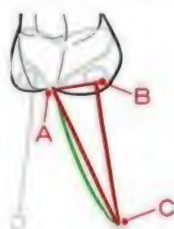


ポーズが変わると特にデッサンが崩れやすいので注意しよう

## 2 手前の太ももの線を描く



股間の中央から膝のアタリにかけて描こう



アタリ上の点A、B、Cを結ぶ三角形をイメージして、太ももの前側の線を描こう

## 3 手前の太ももを完成させる



アタリに対して太ももが斜めになるように描こう

### Point Q 太ももの筋肉と骨の構造

2で三角形を作るように太ももを描いた理由は、太ももの筋肉と骨の構造にあります。



太ももの骨は脚に対して斜めに付いている



真っ直ぐではない

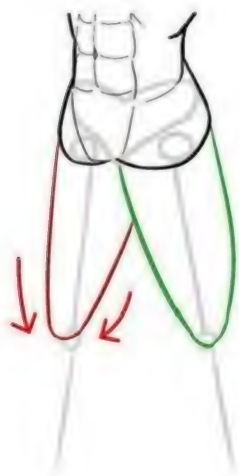


太ももの骨（大腿骨）は真っ直ぐ立っていても、若干斜めに曲がっている



このように筋肉が付いている

#### 4 奥の太ももを描く



お尻を意識して太ももを描く



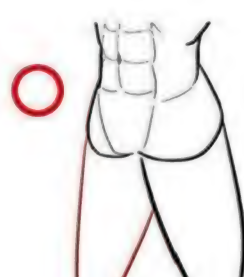
正面からでもお尻の位置をイメージして線を引こう



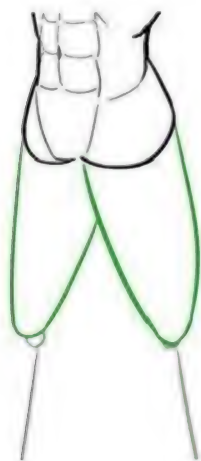
脚の後ろのラインはお尻と繋がっている



股関節の半円だけを基準に描くと脚が細くなる



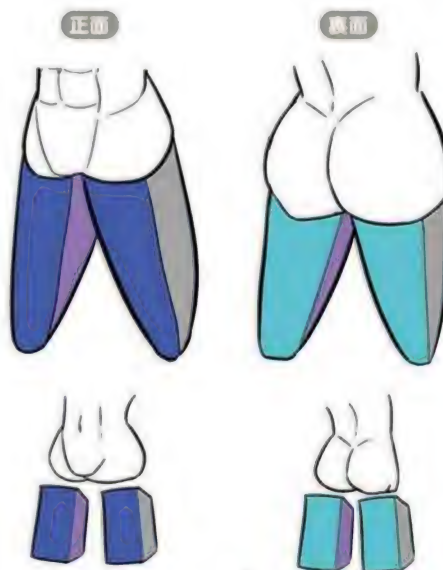
#### 5 余計な線を消してデッサン完成!



#### Point Q 太ももの立体感

太もものデッサンに必要なパーツ4つを箱に置き換えて考えると、立体感を表現しやすくなります。

- 太もも(大腿直筋)
- 内側(縫工筋)
- 靱帯(腸脛靱帯)
- 裏側(ハムストリングス)



塗りの際にも箱を意識すると、立体的な影が入られる



太ももの筋肉(大腿直筋)は、長方形をイメージして描こう

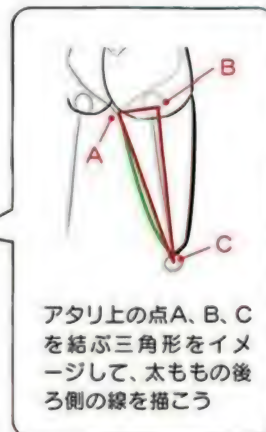
# 太ももの描き方（背面）

描き方は前から見た場合とほぼ同じです。

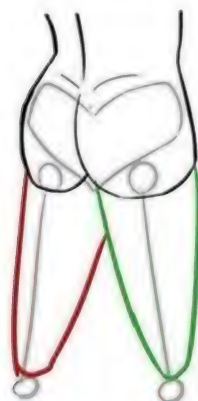
## 1 アタリを描く



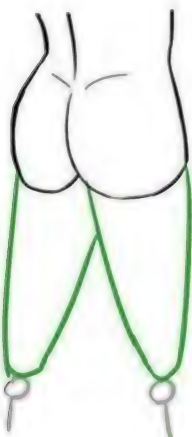
## 2 手前の太ももを描く



## 3 奥の太ももを描く



## 4 余計な線を消してデッサン完成！



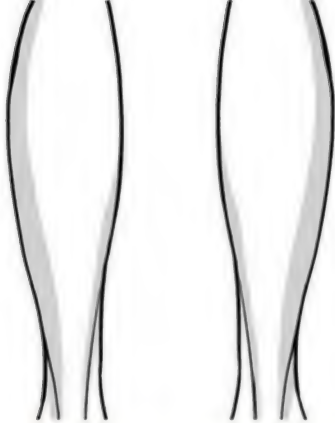
### Point Q 太ももの裏側の立体感

太ももの裏側（ハムストリングス）を描くときも、長方形になるよう意識することで、立体感や影を表現しやすくなります。



お尻の幅が長方形の幅！





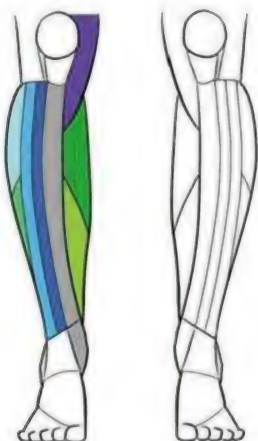
# ふくらはぎ

ふくらはぎの筋肉は非常に複雑な形をしています。しかし下半身のバランスを取る重要なパーツなので、骨を基準に上手く表現しましょう。

## ふくらはぎの構造

### ■ 詳細な構造

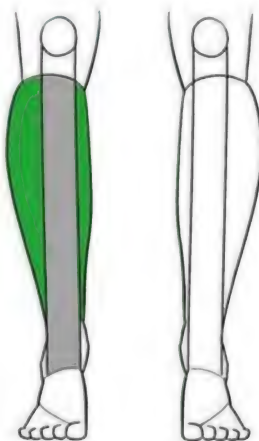
正面



- ほうこう筋
- 縫工筋
- けいこつ
- 脛骨
- ぜんけいこつじん
- 前脛骨筋
- ちようし しんじん
- 長趾伸筋
- ちよう ひ こつじん
- 長腓骨筋
- たん ひ こつじん
- 短腓骨筋
- ひ ふくじん
- 腓腹筋
- きん
- ヒラメ筋

### ■ デッサンに使うパーツ

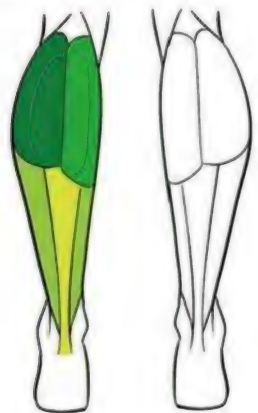
正面



2つに簡略化

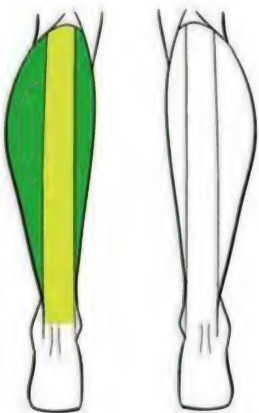
- 脛骨
- 腓腹筋

背面



- ひ ふくきんないやくとう
- 腓腹筋内側頭
- ひ ふくきんがいやくとう
- 腓腹筋外側頭
- きん
- ヒラメ筋
- ひ ふくきんけん
- 腓腹筋腱

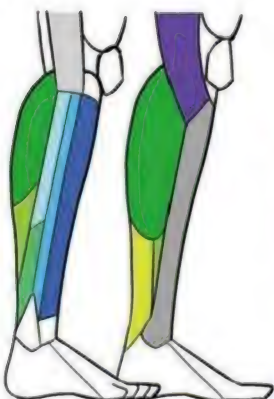
背面



2つに簡略化

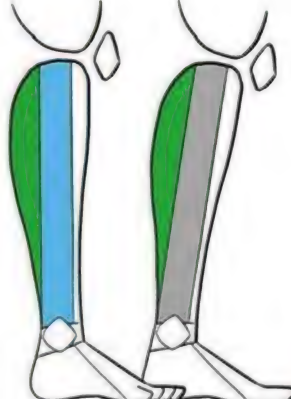
- 腓腹筋
- 腓腹筋腱

側面



- ちようけいじんたい
- 腸脛靱帯
- ぜんけいこつじん
- 前脛骨筋
- ちようし しんじん
- 長趾伸筋
- ちよう ひ こつじん
- 長腓骨筋
- たん ひ こつじん
- 短腓骨筋
- ひ ふくじん
- 腓腹筋
- きん
- ヒラメ筋
- ほうこう筋
- 縫工筋
- けいこつ
- 脛骨
- ひ ふくきんけん
- 腓腹筋腱

側面



3つに簡略化

- 脛骨
- 腓腹筋
- 長趾伸筋

# ふくらはぎの描き方

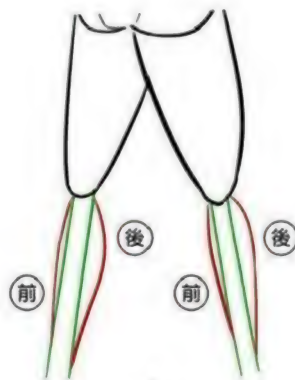
## ふくらはぎの描き方 (正面)

### 1 足の骨を描く



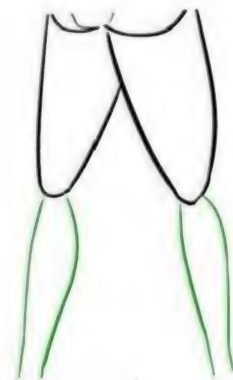
これがふくらはぎの基礎になるので丁寧に描こう

### 2 ふくらはぎの筋肉を描く



前側は薄く、後ろ側は分厚く描く

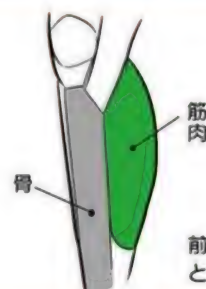
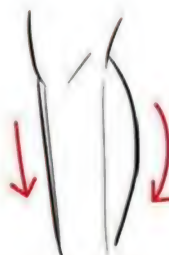
### 3 余計な線を消してデッサン完成!



膝部分は、まだ曖昧でいい

#### Point Q ふくらはぎの形

ふくらはぎの前側(脛)は骨なので平らです。後ろ側は腓腹筋の影響で丸みがでています。



前=脛、後ろ=ふくらはぎと覚えよう

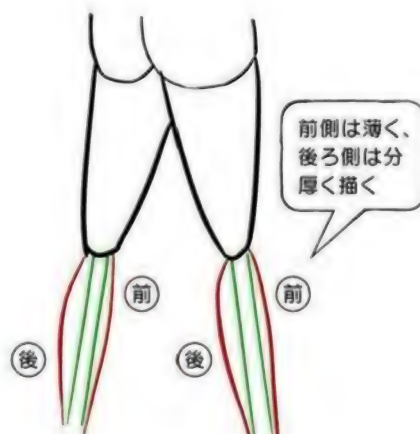
## ふくらはぎの描き方 (背面)

考え方は正面向きの場合と同じです。

### 1 足の骨を描く

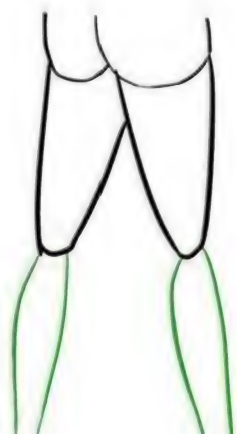


### 2 ふくらはぎの筋肉を描く



前側は薄く、後ろ側は分厚く描く

### 3 余計な線を消してデッサン完成!



## ふくらはぎの描き方（外側）

### 1 足の骨を描く



描き方は正面のふくらはぎの描き方と一緒に

### 2 ふくらはぎの筋肉を描く



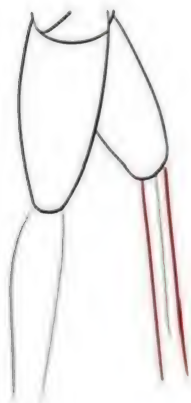
前側には筋肉は無いが、自然なふくらはぎの形になるように厚みを持たせよう

### 3 余計な線を消してデッサン完成！



## ふくらはぎの描き方（内側）

### 1 足の骨を描く



### 2 ふくらはぎの筋肉を描く



ふくらはぎの前側は、正面向きのふくらはぎのときよりも薄く描く

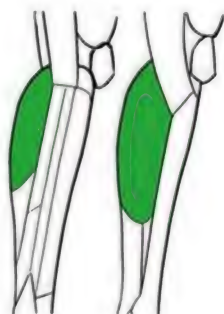
### 3 余計な線を消してデッサン完成！



### StepUp ふくらはぎの内側の筋肉の描き方

ふくらはぎの内側面は、外側面より腓腹筋が大きく浮き出ます。

筋肉が発達したふくらはぎを描く場合、大きめの楕円でアタリを取り、筋肉を描こう



細いペンで描こう



### Point Q 直立時の下腿部

脚を揃えて立っている場合、脚は真っ直ぐではありません。



逆ハの字型をしている

### StepUp 筋肉質なふくらはぎ

一般人のふくらはぎの筋肉は、あまり目立ちません。アスリートでもふくらはぎと腱の境目がわかる程度です。



アスリートの場合であっても、ふくらはぎの筋肉の下部分を、細い線や影で薄く塗る程度にしよう



ボディビルダーのように鍛えてある場合は、ふくらはぎの筋肉を大きくして、より筋肉の存在をアピールしよう

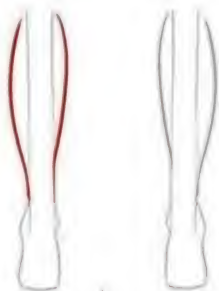


どれだけ鍛えてもふくらはぎの筋肉が2つに分かれるほど膨れ上がることはない

### JumpUp 筋肉質なふくらはぎの描き方

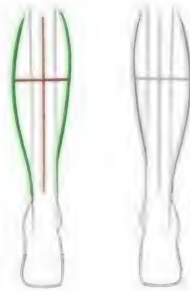
ふくらはぎの筋肉は、かなり鍛えた身体でないと目立ちません。しかし、筋肉質なふくらはぎの描き方を理解しておくと、立体感の把握に役立つのでここで紹介します。

#### 1 シルエットを描く



内側の筋肉は小さく厚い。  
外側の筋肉は大きく薄い

#### 2 ふくらはぎの基準線を引く



##### 横の基準線

横の基準線は内側面のふくらはぎの中心に交わるように引く

##### 縦の基準線



縦の基準線は骨のラインではなくふくらはぎのラインの中央あたりに描く

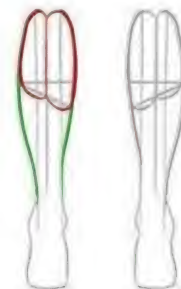
#### 3 斜めの線を入れ、山を2つ作る

横の基準線から無理のない程度に斜めに引こう

縦の基準線と斜めの線が交った場所を起点に、下向きの膨らみを2つ描く



#### 4 ふくらはぎの筋肉を描く



#### 5 余計な線を消してデッサン完成!



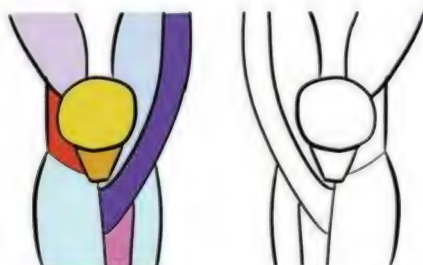
# 膝

骨や筋肉の繋がりが複雑で、さらにいろいろな角度から描くことも多く、非常に表現が難しいパーツです。重要な筋肉を覚え、デッサンの仕方を頭に入れてしまいましょう。

## 膝の構造

### ■ 詳細な構造

正面



しつがいこつ  
膝蓋骨  
しつがいじんたい  
膝蓋靱帯  
ほうこうきん  
縫工筋  
ちようけいじんたい  
腸脛靱帯

けいこつ  
脛骨  
ないせきこうきん  
内側広筋  
がいせきこうきん  
外側広筋  
ひふくきん  
腓腹筋

### ■ デッサンに使うパーツ

正面



膝蓋骨  
縫工筋  
腸脛靱帯  
脛骨

側面



膝蓋骨  
膝蓋靱帯  
腸脛靱帯  
だいたいことうきん  
大腿二頭筋  
ひこつとう  
腓骨頭

腓腹筋  
内側広筋  
縫工筋  
はつきん  
薄筋

側面



膝蓋骨  
縫工筋  
腸脛靱帯  
脛骨

裏面



外側広筋  
ハムストリングス  
内側広筋

しつこ  
膝窩  
腓腹筋

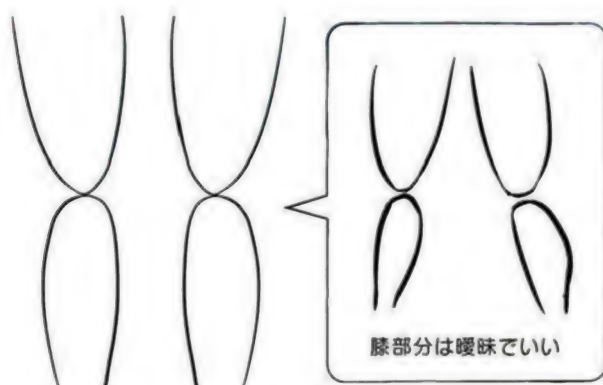
裏面



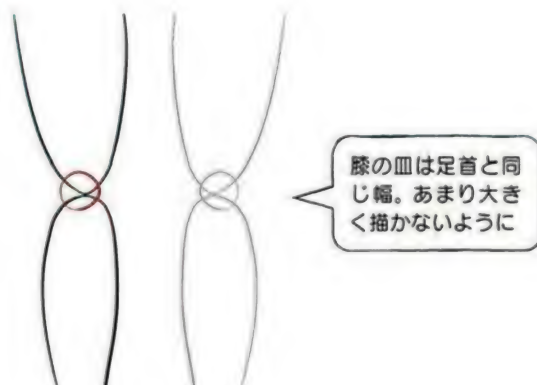
ハムストリングス  
腓腹筋

# 伸ばした膝の描き方

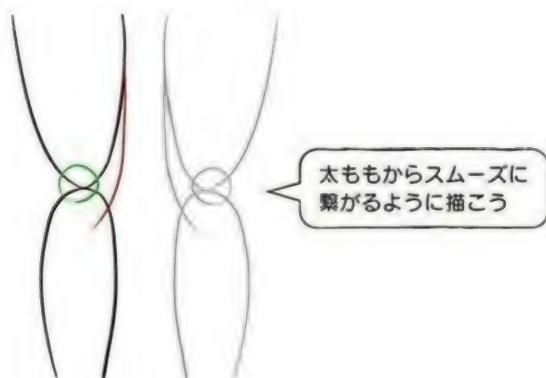
## 1 脚を描く



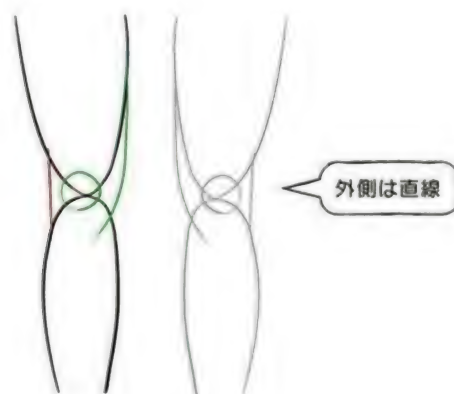
## 2 膝の皿を描く



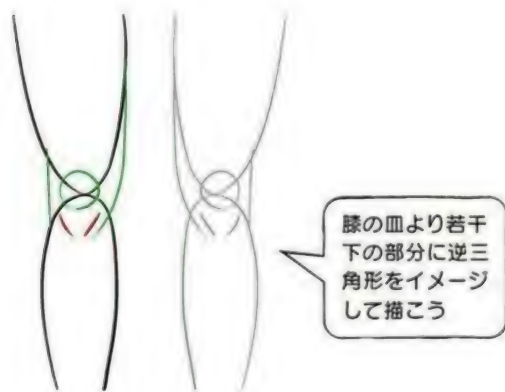
## 3 膝の内側を描く



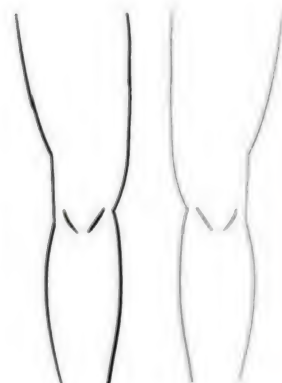
## 4 膝の外側を描く



## 5 膝のくぼみを描いたらデッサン完成!

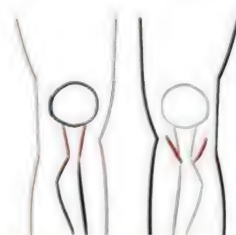


## 6 整えてラフを仕上げよう



### Point Q 膝のくぼみ

イラストでよく描かれる膝のくぼみは、膝の皿(膝蓋骨)ではなく、膝と骨を繋ぐ靱帯が浮き出た部分です。

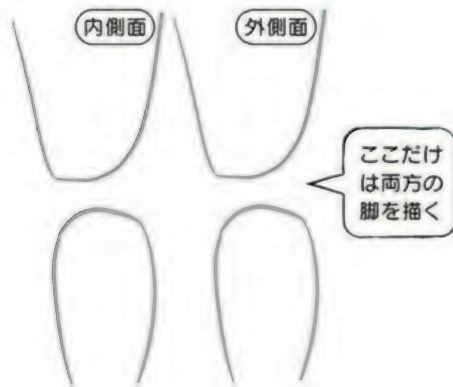




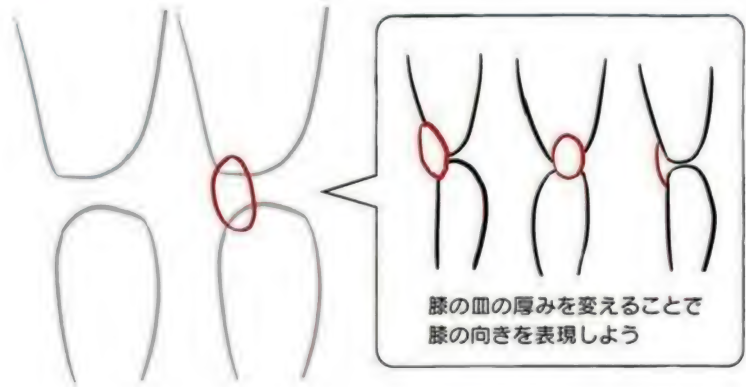
# 様々なアングルの膝の描き方

外側面が見えるほうの脚を描く

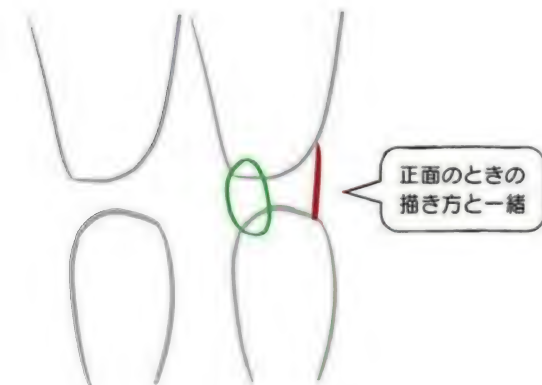
## 1 脚を描く



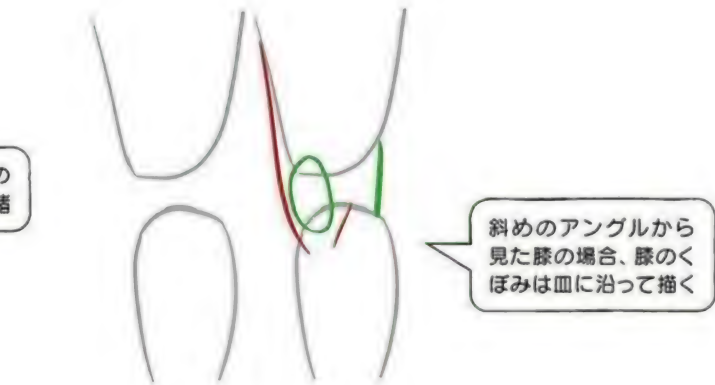
## 2 膝の皿を描く



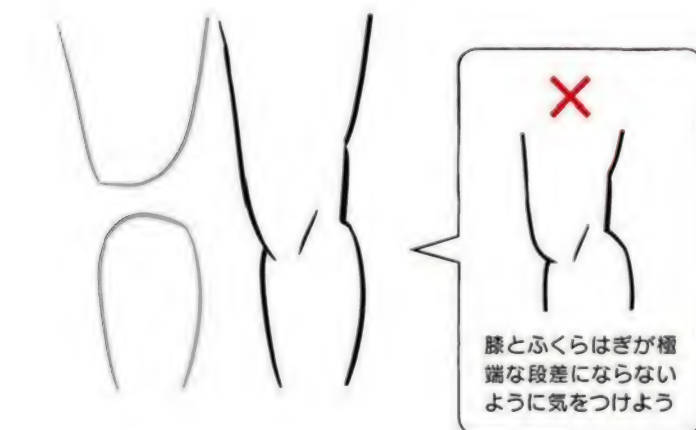
## 3 膝の外側を描く



## 4 膝の内側と膝のくぼみを描いたら片脚のデッサンが完成

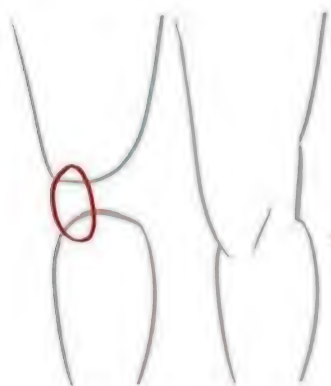


## 5 整えて片脚のラフを仕上げよう



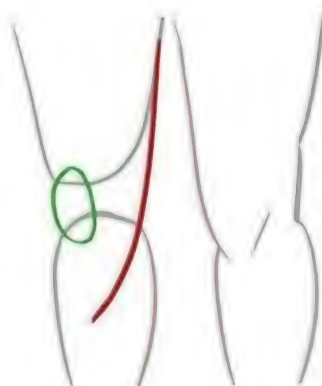
## 内側面が見えるほうの脚を描く

### 1 膝の皿を描く



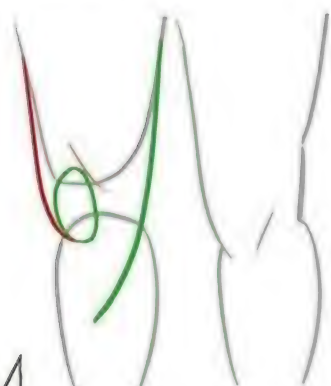
ここでは片足ずつ描いているが、まとめて描いても問題ない

### 2 膝の内側を描く



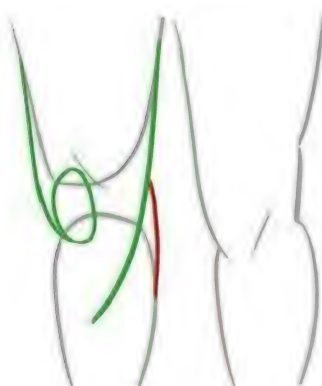
太ももからスムーズに繋がるように描こう

### 3 膝の外側と膝のくぼみを描く



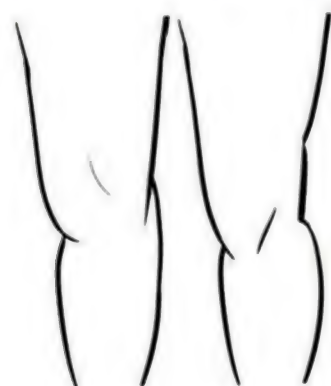
膝のくぼみは皿に沿って右上に描こう

### 4 ふくらはぎを描いたらデッサン完成



ふくらはぎの高さは膝の皿の半分くらい

### 5 整えてラフを仕上げよう



#### Point Q 膝蓋骨の見え方

膝の内側を見た場合、皿は中に沈み込んでいるので半分ほどしか見えません。



#### Point Q 男性の場合

男性の場合は太ももの筋肉を描いて膝の皿を強調させましょう。

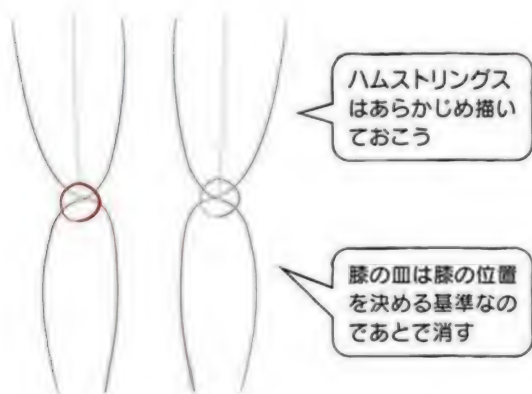


膝の皿の周りに線を引くと筋肉質に見える

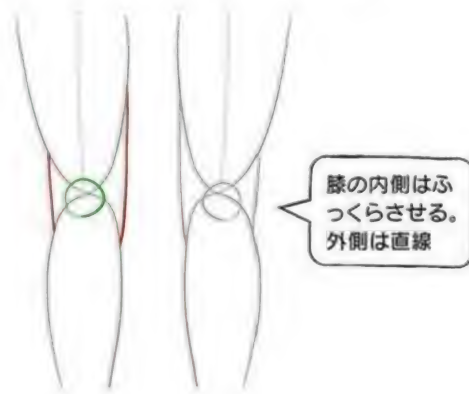
# 膝裏の描き方

## 真裏から見た膝裏

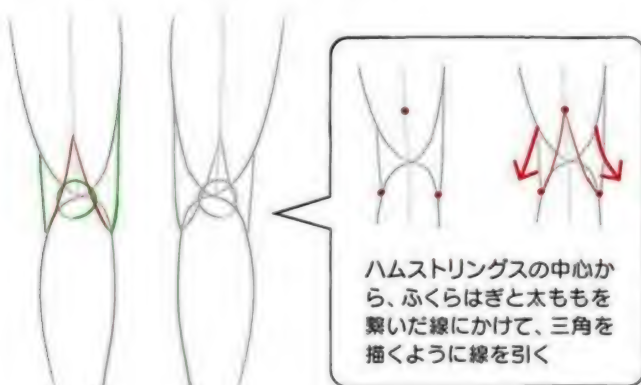
### 1 膝の皿を描く



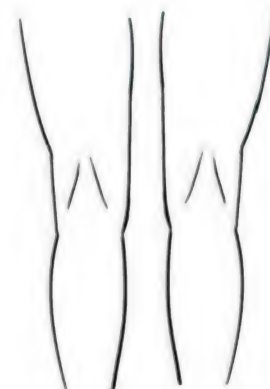
### 2 太ももとふくらはぎを繋げる



### 3 太ももとふくらはぎの境目を描いたらデッサン完成



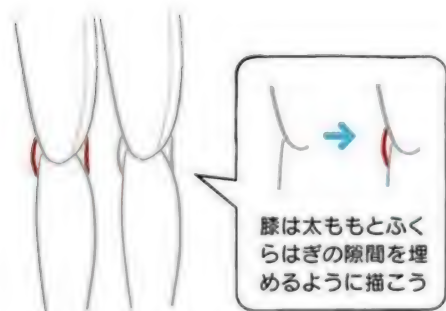
### 4 整えてラフを仕上げよう



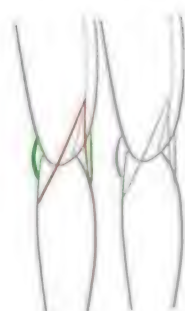
## 斜めのアングルから見た膝裏

アングルが変わっても描き方は一緒です。

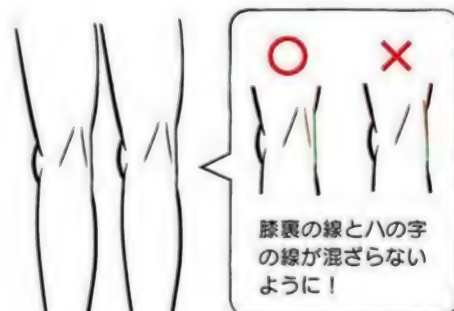
### 1 膝と膝裏を描く



### 2 太ももとふくらはぎの境目を描いたらデッサン完成



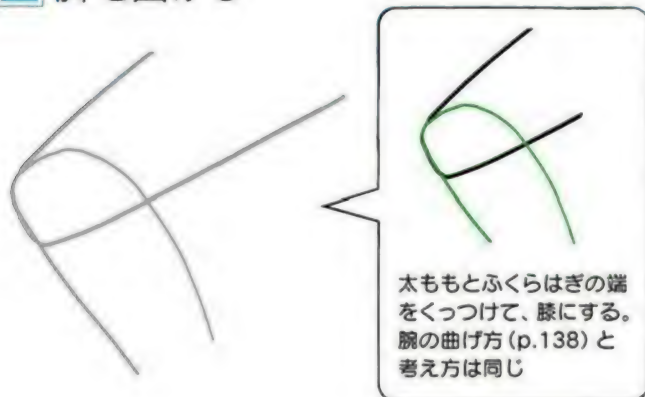
### 3 整えてラフを仕上げよう





## 曲がった膝の描き方（側面）

### 1 脚を曲げる

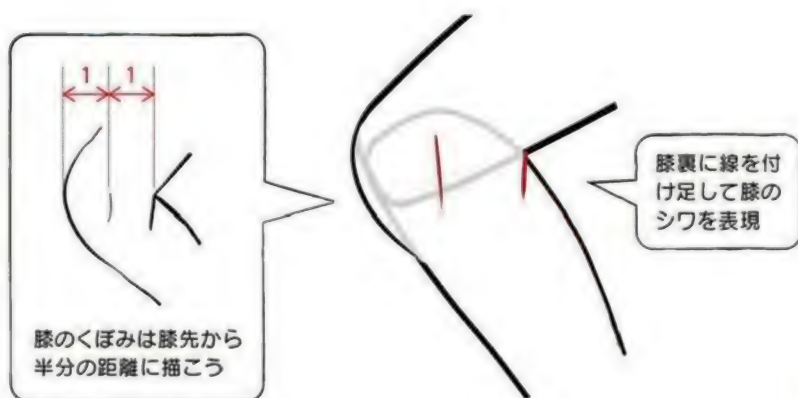


### 2 膝先を描く



### 3 膝のくぼみを描いてラフを仕上げよう

#### ■ 外側面の場合



#### ■ 内側面の場合

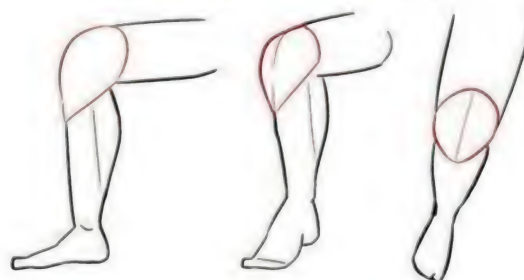


### JumpUp 曲がった膝を描くコツ

#### ■ 肩の筋肉「三角筋」と同じ形をイメージして描く



膝の皿や筋肉などの形は肩の三角筋と形がよく似ています。ある程度曲がった角度の膝であれば、肩の三角筋を描くときと同様の描き方で簡単に膝を描くことができます。

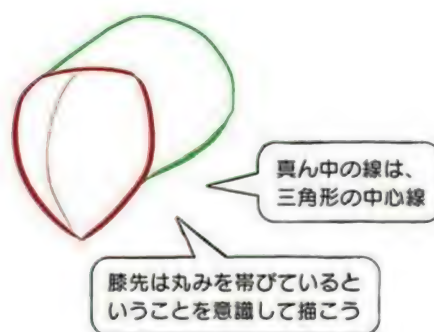


## 曲がった膝の描き方（正面）

### 1 脚を描く



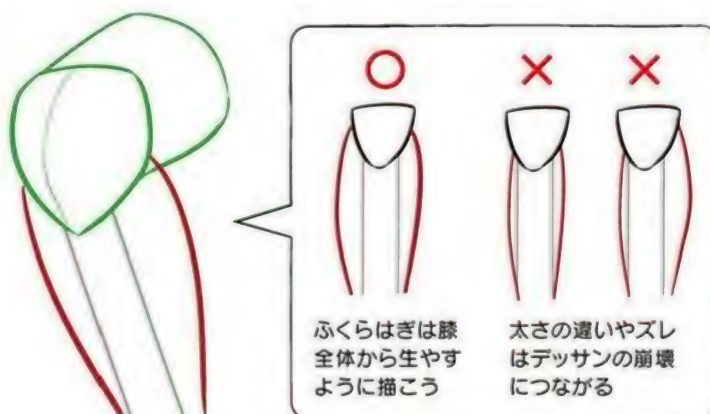
### 2 太ももの先端に膝先となる三角を描く



### 3 ふくらはぎの骨を描く



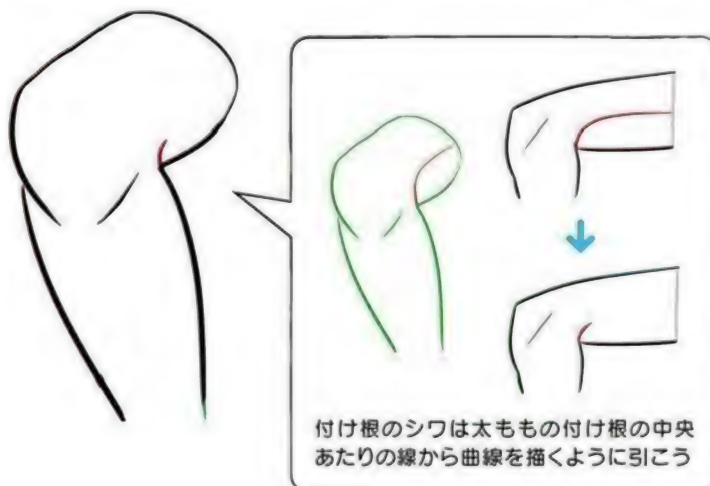
### 4 ふくらはぎを描いたらデッサン完成！



### 5 余計な線を消す



### 6 膝の付け根のシワを描いてラフ完成！



## 曲げきったときの膝の描き方

### 1 太ももを描く

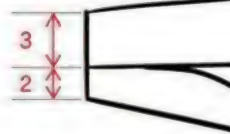


### 2 ふくらはぎから下を描く

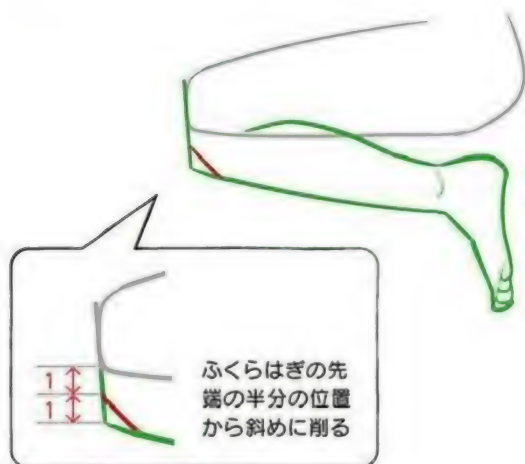


膝は直線で描く

太ももとふくらはぎの太さの比率は、3:2



### 3 膝を削ったらデッサン完成



1  
1  
1

ふくらはぎの先端の半分の位置から斜めに削る

### 4 整えてラフを仕上げよう



p.157の③を参考に描こう

### StepUp 膝の曲がり具合について

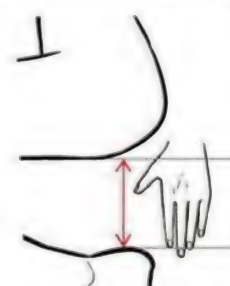
太ももとふくらはぎがくっつくのは自分の体重がかかったときのみで、しゃがんだり、手の力で引き寄せない限り太ももとふくらはぎの間にはスペースが開きます。



体重がかかるとくっつく



太ももの付け根と足首は同じ位置に来る。足とお尻もほぼ同じ位置に来る



太ももとふくらはぎの間は、およそ手一つ分のスペースが空く



## 太ももとふくらはぎの関係

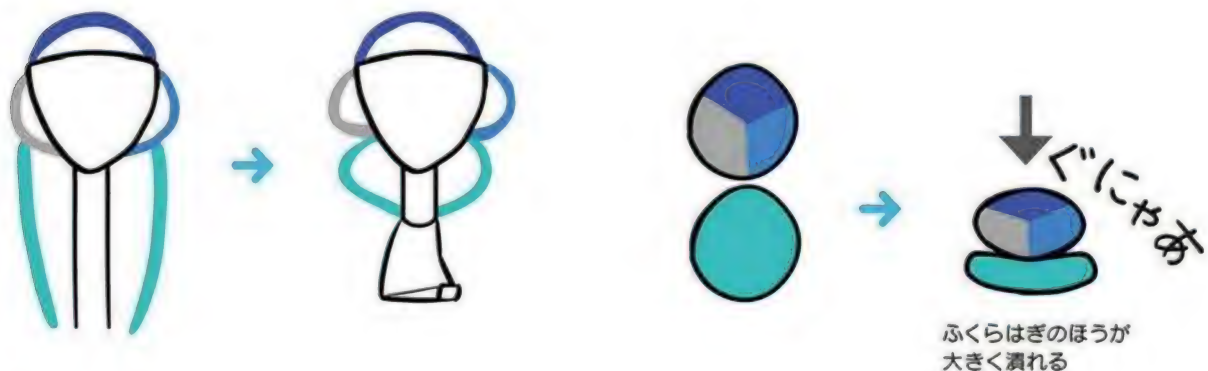
### 膝を曲げたときの太ももとふくらはぎの見え方

膝を曲げて太ももとふくらはぎが重なった場合、ふくらはぎのほうが見えます。



### 膝を曲げたときの太ももとふくらはぎの形

膝を曲げると太ももとふくらはぎは潰れます。

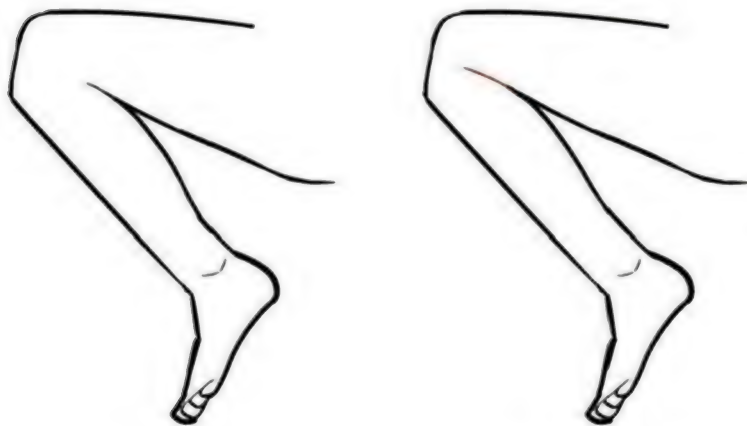


角度が変わっても同様にふくらはぎのほうが大きく潰れて目立ちます。

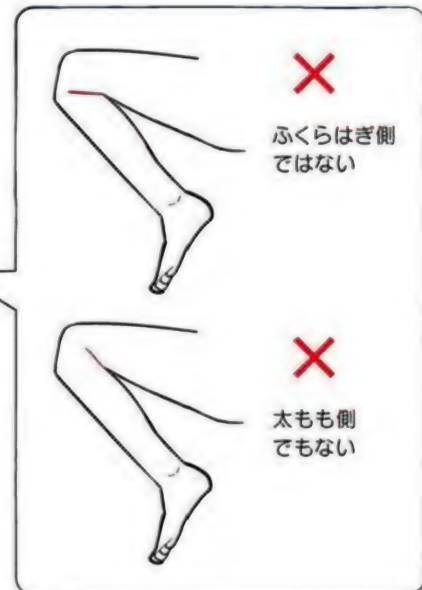


## 膝を少し曲げたときのシワ

膝を少し曲げたときのシワは、太ももとふくらはぎの中心にできます。

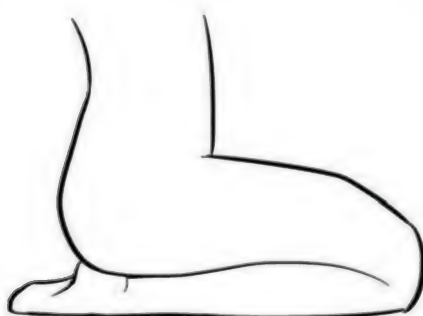


膝の真ん中を通るようにできる



## 正座の場合の太ももとふくらはぎ

正座の場合であっても太ももとふくらはぎの関係はそれほど変わりません。



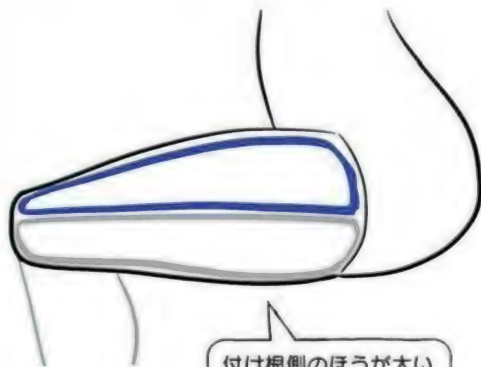
ふくらはぎのほうが前面に見える。体重がかかっているので太もものほうが太くなる



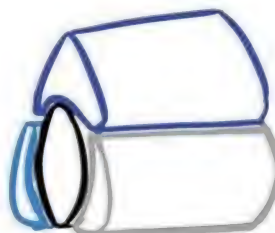
斜めから見たアングルの場合、ふくらはぎと太もものシワは先が少し上を向いて見える

### StepUp イスに座った場合の太もも

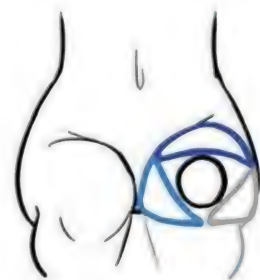
イスに座ったポーズは描く機会が多いので、太ももの筋肉の形状もぜひ覚えておきましょう。



付け根側のほうが太い



断面は三角形！



外側のほうが角度が緩い

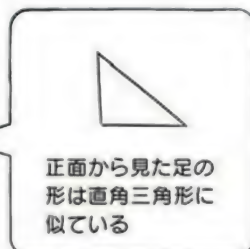
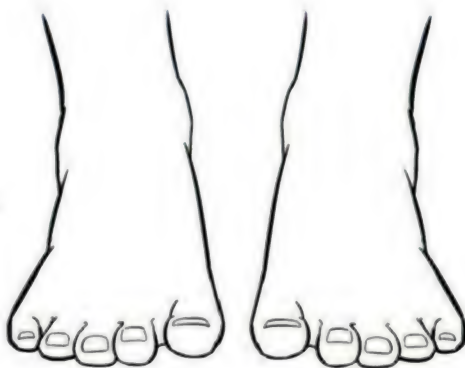
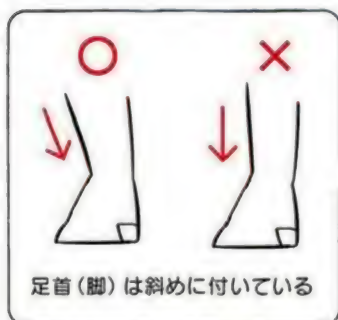


# 足

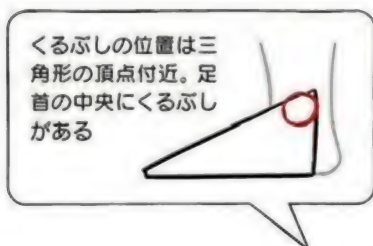
とても複雑な形をしたパーツです。足は骨や筋肉の仕組みを覚えるより形を捉えたほうが近道なので、まずは足首と、つま先の2つのシンプルなパーツにわけて考えましょう。

## 足の構造

### 正面



### 側面

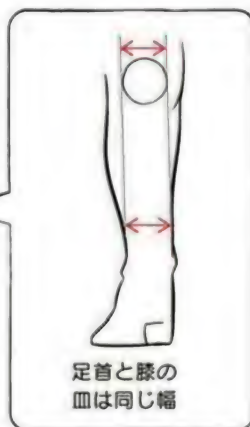
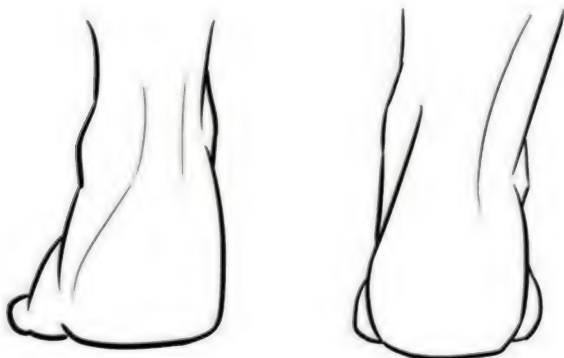
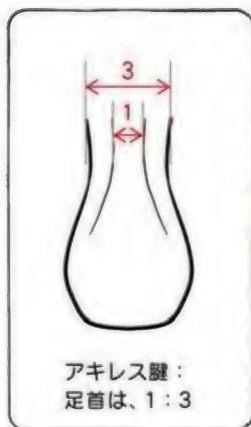


内側から見ると親指しか見えない

外側から見るとすべての指が見える(足指の形にはいくつかタイプがあり、図はエジプト型の例)



### 背面



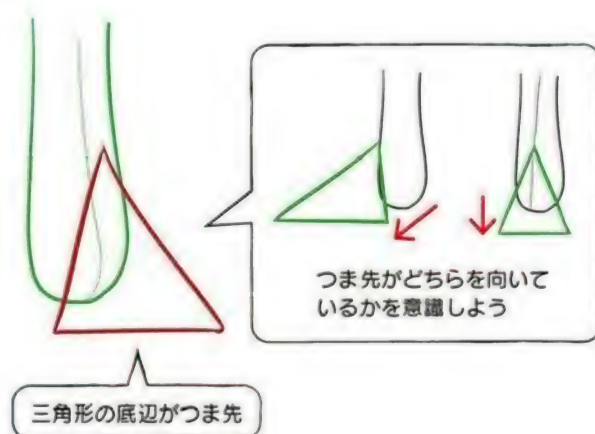


# 足の描き方 (正面)

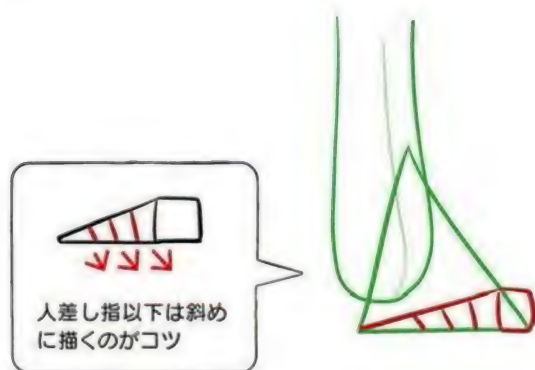
## 1 足後部のアタリを取る



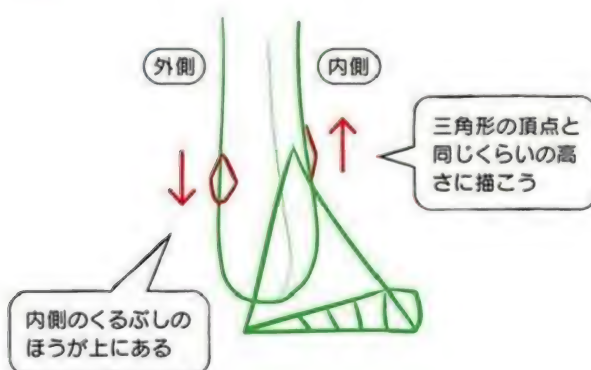
## 2 つま先のアタリを取る



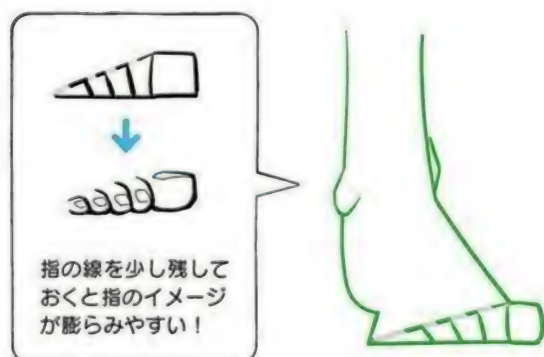
## 3 足の指を描く



## 4 くるぶしを描く



## 5 余計な線を消したらデッサン完成!



## 6 整えてラフを仕上げよう



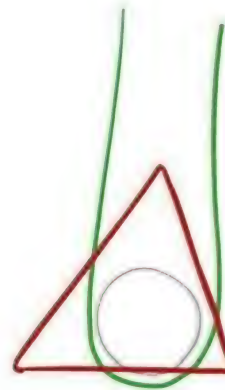
## 足の描き方（背面）

- 1 足後部のアタリを取り、  
底にかかとのアタリを取る



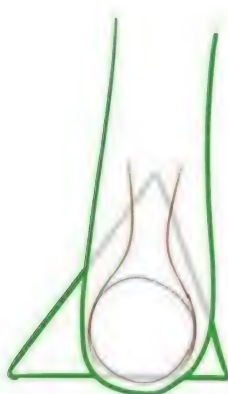
足後部のアタリの  
底に接するように  
円を描こう

- 2 つま先のアタリを取る



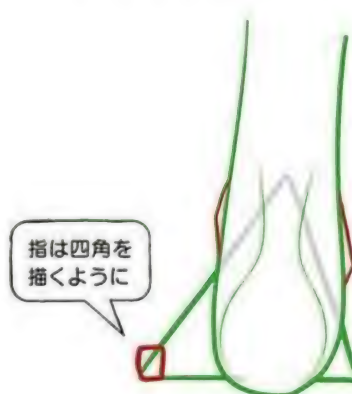
やり方は「足の描き  
方（正面）」と一緒に！

- 3 アキレス腱を描く



アキレス腱の棒と  
かかとの円を繋ぐ  
ように描く

- 4 くるぶしと指を描いたら  
デッサン完成！



指は四角を  
描くように

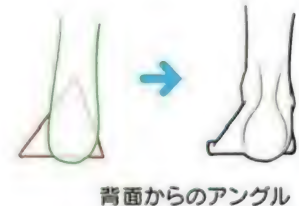
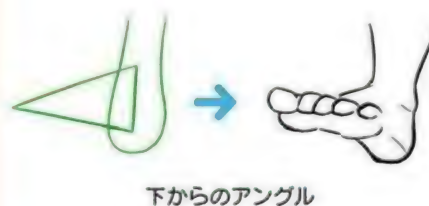
くるぶしは足首  
にくっつける

- 5 整えてラフを  
仕上げよう



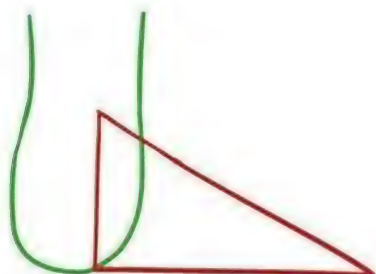
### Point Q 三角と棒

三角と棒であらゆるアングルの足が描けます。上からのアングルでも下からのアングルでもかかと側のアングルでも、つま先は三角形、かかと側は棒にします。

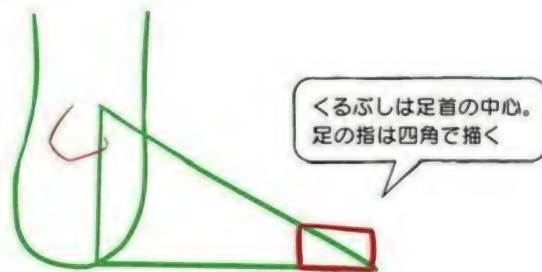


## 足の描き方（側面）

### 1 足首と足先を描く



### 2 くるぶしとつま先を描く



### 3 余計な線を消したらデッサン完成！



### 4 足の指を描き込んでラフを仕上げよう



#### Point Q 足の指

足の指は、親指とそれ以外の指に分けて考えます。



親指はその他の指に比べて2倍ほど大きい



親指だけ上を向いていて、その他の指は下を向いている



普通に描いて



削る！

小指は他の指に比べて少し奥にある



親指と人差し指の間には少し隙間がある



# 足の裏

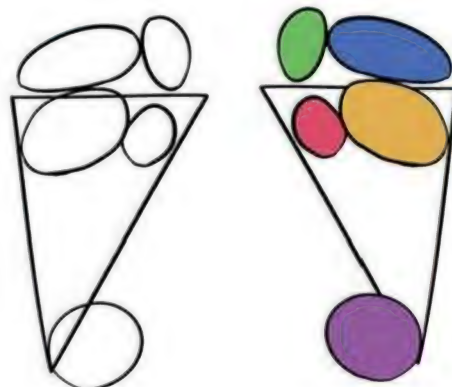
## 足の裏の構造

足の裏は曲線が多く、バランスが非常に取りにくいパーツです。5つの円と1つの三角形に簡略化して考えましょう。

### ■ 詳細な構造



### ■ イラストに必要なアタリ

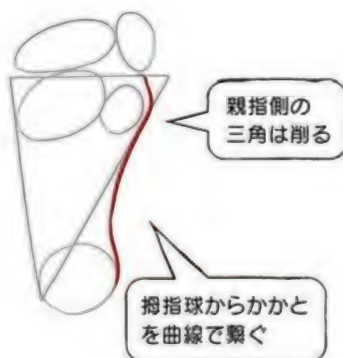


## 足の裏の描き方

### 1 足裏のアタリを描く



### 2 形を整える

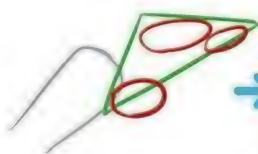
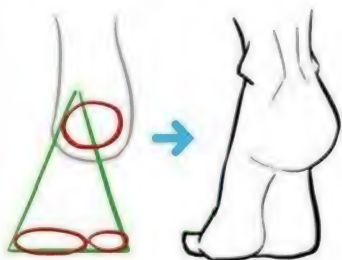


### 3 足の指を描いてデッサン完成!



### Point Q 足裏の3つの円

足を描く際、足裏全体が見えるよう描くことは実はほとんど無く、つま先立ちなど部分的に見える足裏を描くことがほとんどです。どんなアングルでも足の裏の形は変わりません。必ず、拇指球、四指球、かかとの3点を結ぶ三角形になっています。足首に繋がるかかとを軸に、三角形を作って描いてみましょう。



どんなポーズでも足裏の形は変わらない!

足裏表現の力ギは、  
拇指球、四指球、  
かかとの円!

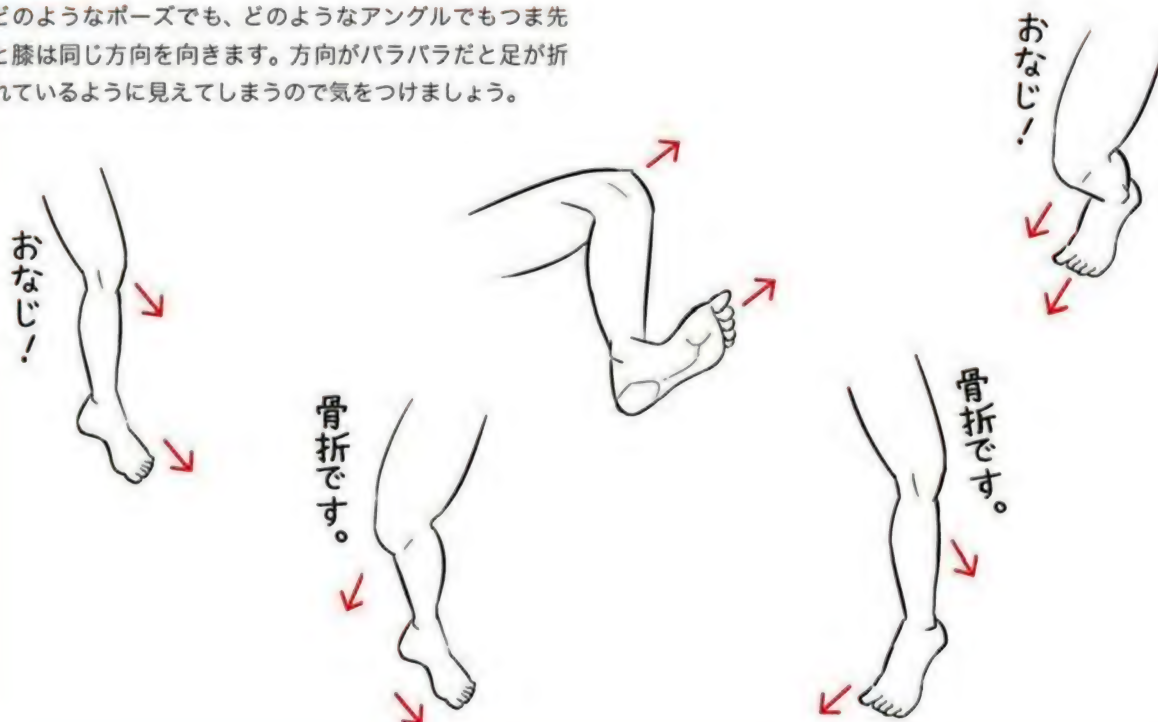
## Point Q 足の形

足裏もそうですが、図の黒線で描かれた足の土台の形も絶対に変わりません。変わっているように見える原因は足首と足指です。足首と足指を動かして様々な形状を表現します。



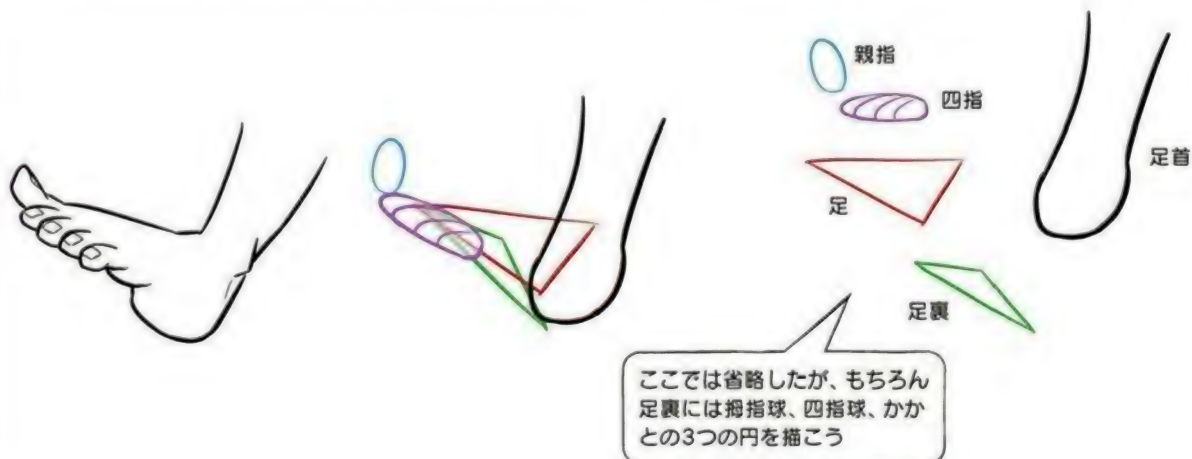
## Point Q つま先と膝の向き

どのようなポーズでも、どのようなアングルでもつま先と膝は同じ方向を向きます。方向がバラバラだと足が折れているように見えてしまうので気をつけましょう。



## JumpUp 足をパーツに分ける

難しい角度の足を描く際は、足首、足、親指、四指、足裏の5つのパーツの分けて考えてみましょう。



# キャラクターを描く

本書で紹介したことを使ってキャラクターを描いてみましょう。各パーツのポイントも併せて説明します。

## 1 どんなものを描くかざっくり決めてみる



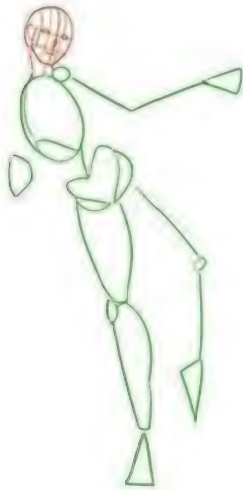
キャラクターのイメージを膨らませるために、気の向くままに線を描いてみよう。イメージを膨らませるためなので、雑でかまわない

## 2 アタリを取る

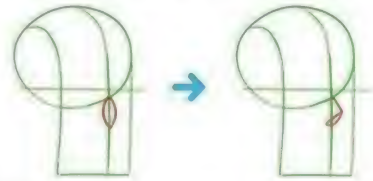


身体の比率やパーツの長さを正確に測れるならば、骨のようなアタリでは無くてもOK

## 3 顔をデッサンする



鼻のアタリを取って鼻の位置を正確に決めよう (p.20)



必ず補助線使ってアゴをデッサンしよう (p.21)



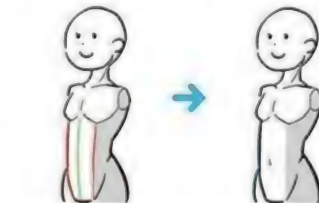
## 4 胴体をデッサンする



三角筋の形を覚えてしまって、それを当てはめよう (p.82)



腹筋と側腹筋の境目を描いて、胴体の立体感を表現しよう (p.89)





## 5 足・脚をデッサンする

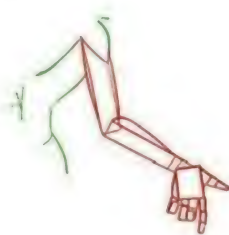


太ももの筋肉は箱に置き換えて考えよう (p.146)

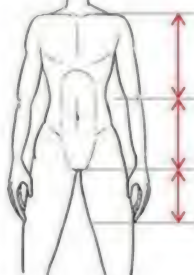


足裏を三角と3つの円で表現し足を描こう (p.166)

## 6 手、腕をデッサンする



腕の長さの比率を必ず守ろう (p.133)



指はそれぞれが消失点に向かうように描こう (p.128)



胸体に隠れて見えない腕も、レイヤーと色を変えてしっかり描くとデッサンの崩れが防げる (p.71)

## 7 ラフを描く



これもそれぞれのパーツの区別が付くようにレイヤーと色を分けると修正などが楽 (p.71)

## 8 線画を描く



綺麗な線を引くように心がけよう。特に顔と髪に気をつけようと線画の質が上がる

## 9 色を塗り仕上げをして完成!



光源の位置を決め、どこから光が当たっているかを意識し、影をつけよう (p.117)

# 図解筋肉

## 正面

そうぼうきん  
僧帽筋  
 だいきょうきん  
大胸筋  
 こうはいきん  
広背筋  
 がいふくしゃきん  
外腹斜筋  
 ふくちよくきん  
腹直筋  
 だいでんきん  
大殿筋  
 ちゅうでんきん  
中殿筋  
 だいたいきんまくちようきん  
大腿筋膜張筋

三角筋  
 ひょうわんにとうきん  
上腕二頭筋  
 ひょうわんさんとうきん  
上腕三頭筋  
 とうそくしゅこんくつきん  
橈側手根屈筋  
 ししんきん  
指伸筋  
 わんどうごつきん  
腕橈骨筋  
 ちようとうそくしゅこんしんきん  
長橈側手根伸筋  
 たんとうそくしゅこんしんきん  
短橈側手根伸筋

ちようぼしがいてんきん  
長母指外転筋  
 たんぼしがいてんきん  
短母指外転筋  
 ちようしようきん  
長掌筋  
 だいたいちようつきん  
大腿直筋  
 ほうこうきん  
縫工筋  
 ちごつきん  
恥骨筋  
 ちようないてんきん  
長内転筋  
 ぼつきん  
薄筋

ないせきこうきん  
内側広筋  
 がいせきこうきん  
外側広筋  
 ひふくきん  
腓腹筋  
 きん  
ヒラメ筋  
 ちようししんきん  
長趾伸筋  
 ぜんけいつきん  
前脛骨筋  
 たんひごつきん  
短腓骨筋

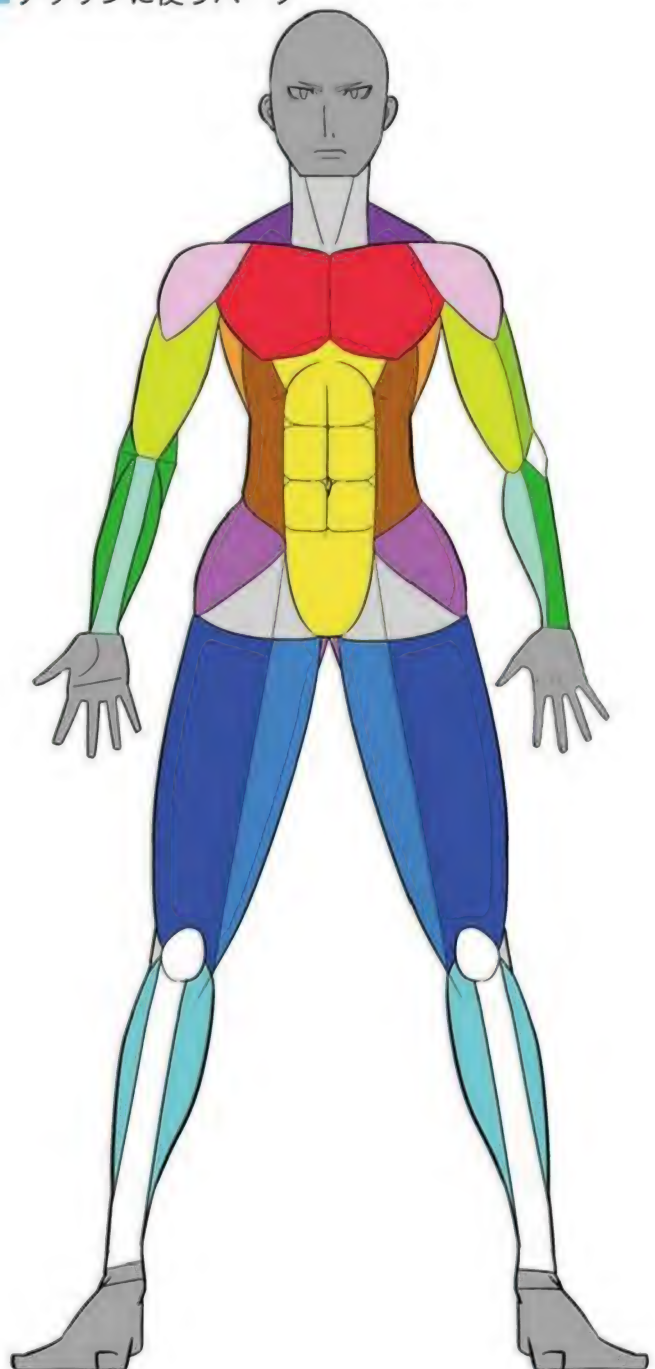
その他の筋肉

○ 骨

### ■ 詳細な構造



### ■ デッサンに使うパーツ

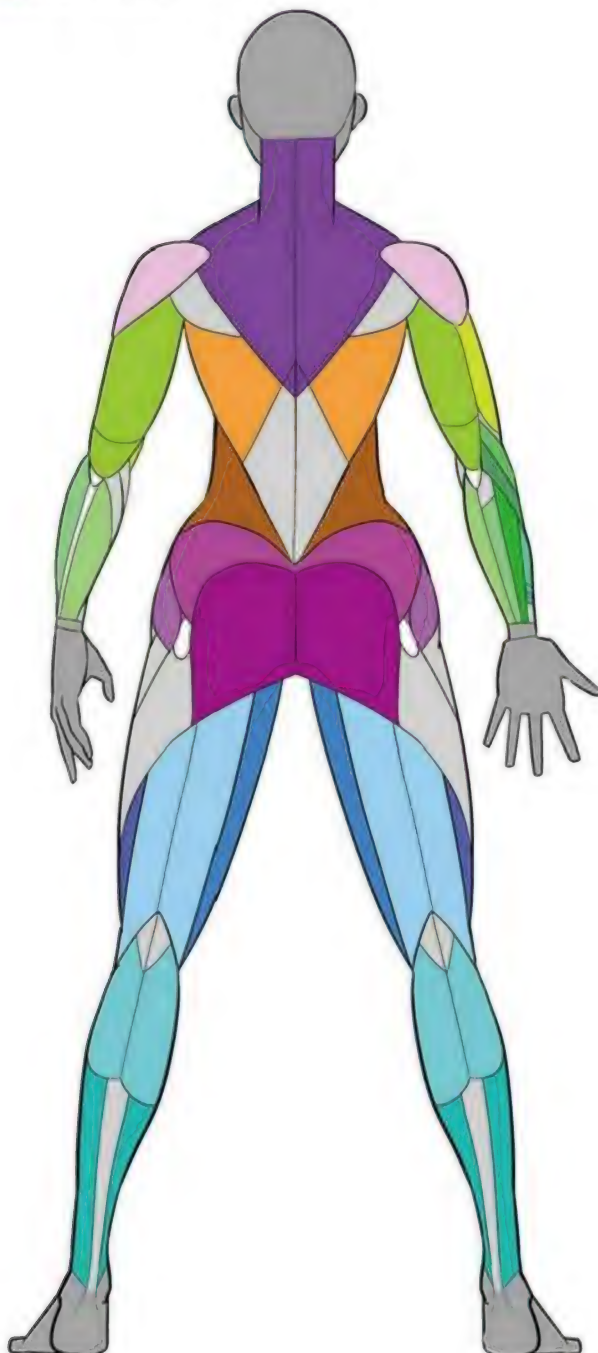




## 背面

- |          |           |  |          |
|----------|-----------|--|----------|
| ● 僧帽筋    | ● 三角筋     | ● 長母指外転筋                                 | ● 外側広筋   |
| ● 広背筋    | ● 上腕二頭筋   | ● 指伸筋                                    | ● 腓腹筋    |
| ● 外腹斜筋   | ● 上腕三頭筋   | ● 尺側手根伸筋<br><small>しゃくそくしゅこんしんきん</small> | ● ヒラメ筋   |
| ● 大殿筋    | ● 腕橈骨筋    | ● 尺側手根屈筋<br><small>しゃくそくしゅこんくつきん</small> | ● その他の筋肉 |
| ● 中殿筋    | ● 長橈側手根伸筋 | ● 太内転筋<br><small>たいないてんきん</small>        | ○ 骨      |
| ● 大腿筋膜張筋 | ● 短橈側手根伸筋 | ● ハムストリングス                               |          |

### ■ 詳細な構造



### ■ デッサンに使うパーツ

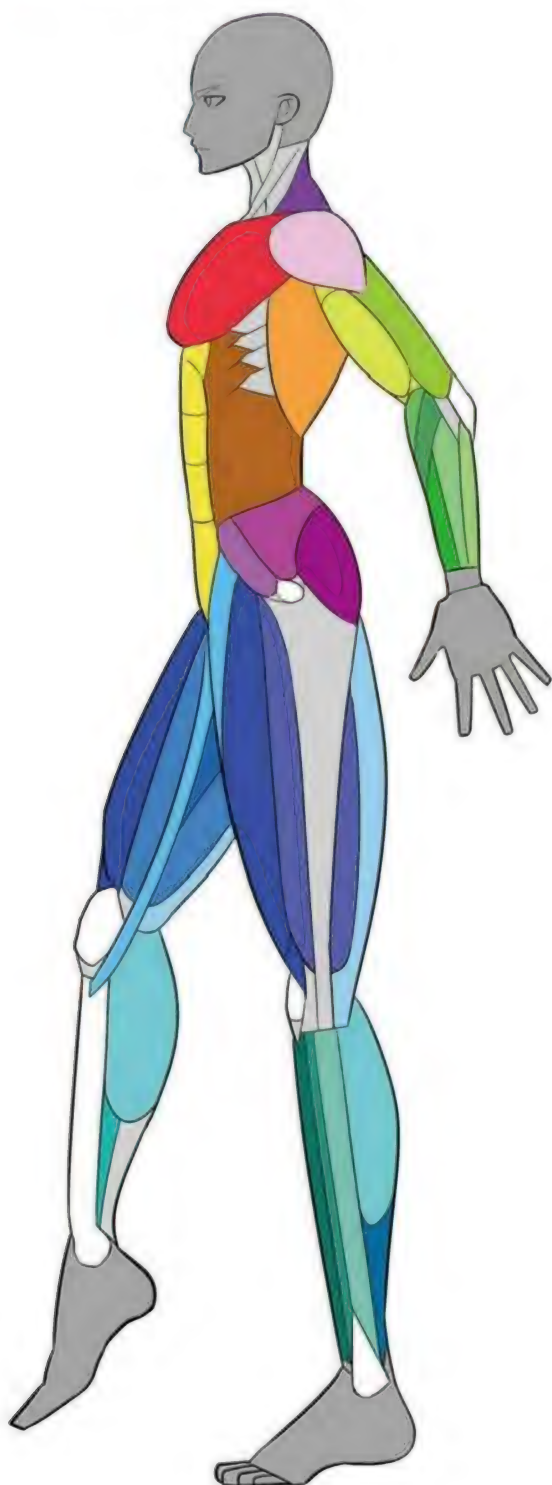




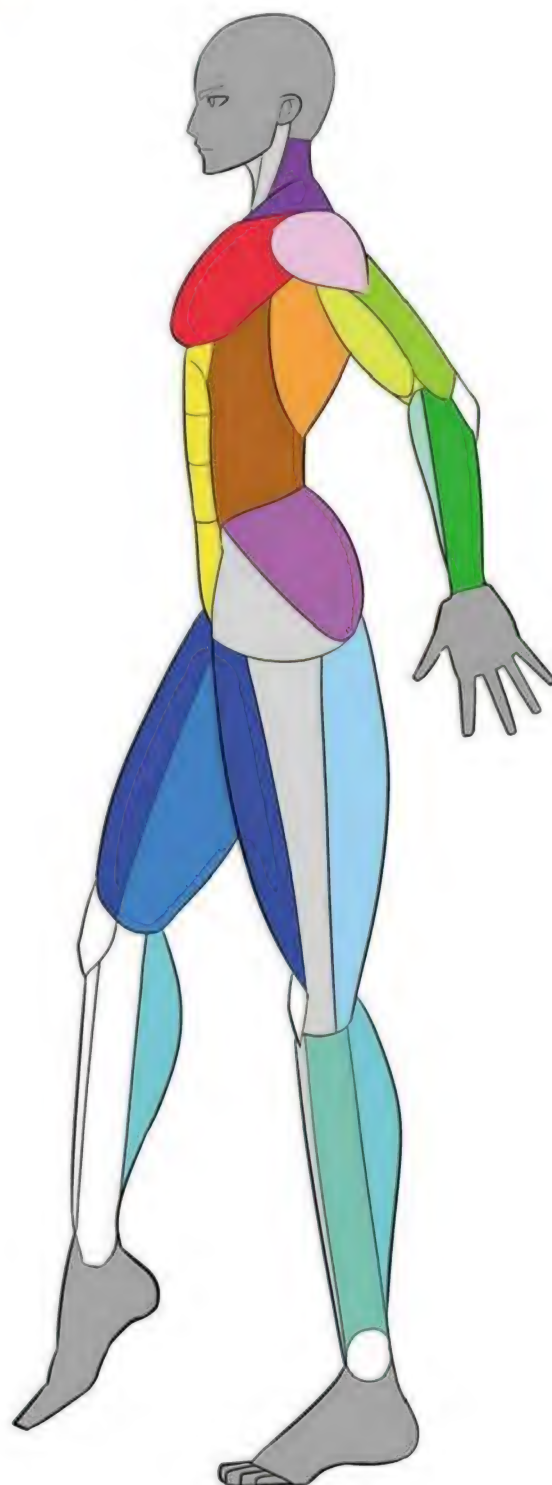
## 側面

- |          |           |            |          |
|----------|-----------|------------|----------|
| ● 僧帽筋    | ● 三角筋     | ● 大腿直筋     | ● ヒラメ筋   |
| ● 大胸筋    | ● 上腕二頭筋   | ● 縫工筋      | ● 長趾伸筋   |
| ● 広背筋    | ● 上腕三頭筋   | ● 長内転筋     | ● 前脛骨筋   |
| ● 外腹斜筋   | ● 腕橈骨筋    | ● 薄筋       | ● 短腓骨筋   |
| ● 腹直筋    | ● 長橈側手根伸筋 | ● 内側広筋     | ● その他の筋肉 |
| ● 大殿筋    | ● 指伸筋     | ● 外側広筋     | ○ 骨      |
| ● 中殿筋    | ● 尺側手根伸筋  | ● ハムストリングス |          |
| ● 大腿筋膜張筋 | ● 尺側手根屈筋  | ● 腓腹筋      |          |

### ■ 詳細な構造



### ■ デッサンに使うパーツ



# 筋肉質な人物の描き方

筋肉は鍛えると大きくなります。基本的に腕、脚、腹など、よく動かす筋肉が大きくなりやすいです。

鍛える前

鍛えた後



図に示したように、鍛えた際に目立ちやすい筋肉を大きく描こう



筋肉の膜で隠れているが、大きくなっているのは太ももの筋肉



# コントラポストとK字理論

## コントラポスト

コントラポストとは、肩の関節の向きと股関節の向きがあべこべになる状態のことを言います。この状態を意識

して描くと、身体に動きが生まれ、より自然なポーズになります。



通常の状態

肩関節と股関節  
は平行



コントラポストの状態

肩関節と股関節が  
あべこべ

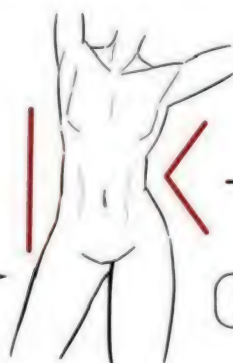


足や手の長さがバラバラ  
にならないように！

## K字理論

胴の片側が伸びている場合、もう片側は必ず「く」の字に曲がります。まっすぐなラインと「く」の字のラインを合わせるとKの字に見えることから本書ではK字理論と

呼ぶことにします。K字理論を意識したポーズにすると、より自然な身体のラインが表現できます。



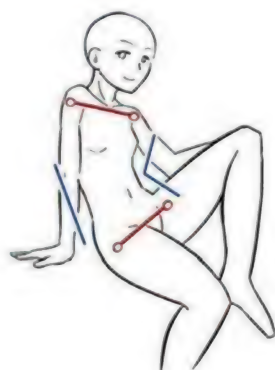
左はまっすぐ、  
右は「く」の字

「K」の字に見える！



横向き、逆向き  
でも同じ

## コントラポストとK字理論の例



— コントラポスト  
— K字理論

どちらの理論も  
様々なポーズに  
利用できる！



## 索引

### 英字

Eライン 19, 26  
K字理論 174

### あ行

アオリ 31, 39, 56, 69  
アゴ 21, 25  
アゴ裏 68  
足 162  
足の裏 166  
脚の付け根 99  
足の指 165  
アタリ 10, 62, 169  
アンダーバスト 78  
イラストデッサン 10  
イラストのサイズ変更 15  
色分け 71  
腕 132  
襟足 52  
オールバック 53  
置く 112  
お尻 100

### か行

顔 18  
顔の描き分け 104  
かかと 166  
影付け 116  
肩 80  
カップ 78  
髪 46  
髪の塗り 54  
髪のハイライト 54  
基節 128  
キャンバスサイズ 15  
胸腰筋膜 95  
筋肉質 151, 173  
口 40  
唇 42  
首 66  
クリッピング 113  
毛先 50  
削る 112  
肩甲骨 84, 96  
光源 117  
虹彩 28, 32  
広背筋 95, 140  
股関節 97  
こども 105, 110  
こぶし 120, 125  
コントラポスト 174

### さ行

左右反転 14  
三角筋 80, 82, 140  
四指球 122, 166  
シックスバック 88, 90  
手根骨 127  
[乗算] レイヤー 33  
小指球 122  
掌底 122  
少年少女 105, 110  
上腕 133  
身体の比率 8  
脛 149  
正座 161  
背中 92  
背中のダイヤモンド 92  
背骨 65, 92  
前鋸筋 88  
選択ツール 16  
前腕 133  
僧帽筋 94  
側腹筋 95

### た行

大胸筋 72, 140  
大殿筋 100, 103  
男女の描き分け 104  
乳房 74  
中節 128  
中殿筋 100, 103  
つま先 163, 167  
爪 131, 163  
手 120, 133  
手首 126  
デコルテ 76  
デフォルメ度 18, 28  
瞳孔 28, 32  
胴体のアタリ 62  
トップバスト 78

### な行

握りこぶし 123  
塗り足す 112, 114

### は行

歯 44  
生え際 51  
肌の塗り 112  
[発光] レイヤー 33  
ぱつん前髪 53  
鼻 37

ハムストリングス 144, 146

膝 152  
膝裏 156  
肘 136  
肘頭 139  
踵 29, 32  
フカン 31, 39, 55, 70, 83  
腹直筋 88  
ふくらはぎ 148  
腹筋 88  
腹筋Vライン 99  
不透明度 11  
太もも 144  
ぼかす 112, 118  
拇指球 122, 166  
ほてり肌 115

### ま行

まつ毛 35  
末節 128  
眉 36  
三つ編み 53  
耳 45  
結んだ髪 49  
胸 72  
目 28

### や行

指 127, 128, 165  
指の付け根 120

### ら行

ラフ 10, 169  
レイヤー分け 71  
ローテーターカフ 94  
ロングヘアー 48

### わ行

脇 140

## ■著者略歴

松 (A・TYPEcorp.)

東京都出身。

大学卒業後フリーランスのイラストレーターに。

幅広い絵柄を駆使し、カードゲーム『マジンボーン・データカードダス』『ディスク・ウォーズ：アベンジャーズ』のイラストや、4コマ漫画『BIOHAZARD THE TOON』の執筆、小説の挿絵などを手がける。

また、毎週ニコニコ生放送でのライブ配信を通じて、絵の描き方を教える「お絵かき救命病棟24時!」を開催している。

ホームページ：<http://atipe.net/>

ニコニコ生放送：<http://com.nicovideo.jp/community/co1921867>

Twitter：<https://twitter.com/atype55>

本書のサポートページ

<http://isbn.sbcr.jp/84062/>

## デジタルイラストの「身体」描き方事典

身体パーツの一つひとつをきちんとデッサンするための秘訣39

2016年 6月29日 初版第1刷発行

2016年 8月2日 初版第2刷発行

著者 松 (A・TYPEcorp.)

発行者 小川 淳

発行所 SBクリエイティブ株式会社  
〒106-0032 東京都港区六本木2-4-5  
<http://www.sbcr.jp/>

印刷 株式会社シナノ

組版 風工舎

装丁 渡辺 緑

※本書の出版にあたっては正確な記述に努めました。が、記載内容などについて一切保証するものではありません。

※乱丁本、落丁本はお取替えいたします。小社営業部（03-5549-1201）までご連絡ください。

※定価はカバーに記載されております。

2016年8月1日 電子第2版発行

※この電子書籍は同名印刷物の初版第2刷（2016年8月2日発行）のデータを利用しています。

※元の印刷物と一部異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

本書に掲載されているコンテンツの著作権は、著作権法により保護されています。

これらについて、著作権法で認められるもの、規約等により許諾が明示されているものを除き権利者に無断で転載・複製・翻訳・販売・貸与・印刷・データ配信（Web ページへの転載など送信可能化を含む）・改ざん等する行為は、固く禁じられています。





デジタルイラストの

# 「身体」

## 描き方事典

身体パーツの一つひとつを  
きちんとデッサンするための秘訣39



松(A・TYPEcorp.) 著

